取扱説明書・お料理のページ付

圧力IH ジャー炊飯器

SANYO

一般家庭用
（業務用としては使用しないでください）

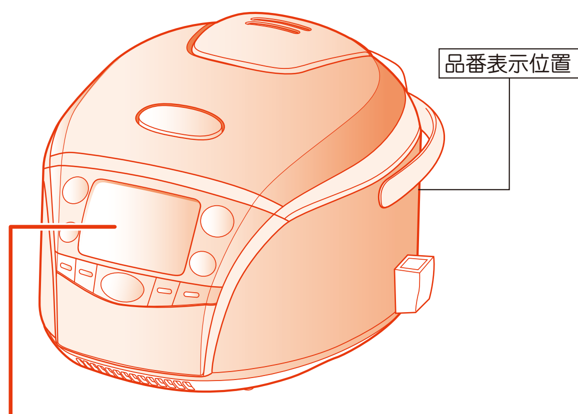
品番

ECJ-IZ10
（1.0L炊き）

ECJ-IZ18
（1.8L炊き）

お買上げまことにありがとうございます。

- 「保証書」を受けとっていることを必ず確認してください。
- この「取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みのうえ正しくお使いください。
お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。
特に1～3ページの「**安全上のご注意**」を必ずお読みください。



この商品は、工場の出荷時より表示部に表示デモを表示させています。（故障ではありません。）
一度、さし込みプラグをコンセントにさし込むと表示デモが解除され、通常に使用できます。

この商品を使用できるのは日本国内のみで、国外では使用できません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country.

取扱説明書・保証書には商品の色記号の表示を省略しています。包装箱に表示している品番の(　　)内の記号が色記号です。

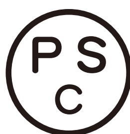
もくじ　ページ

「圧力炊飯器」です

炊飯中は圧力がかかりますので、取扱いを誤ると危険です。

- 1.2気圧の圧力で炊飯するため圧力がまと同じ、PSマークとSGマークを取得しています。

- PSマーク



経済産業省が定めた「消費生活用製品安全法」の家庭用の圧力なべおよび圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

- SGマーク



対人賠償責任保険付
製 品 安 全 協 会

製品安全協会が定めた認定基準に合格したことを示し、万一製品の欠陥による人身事故が生じた場合、賠償措置がとられます。

安全上のご注意

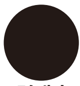
必ずお守りください

ここに示した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するための、安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。その表示と意味は、次のようになっています。

● この表示を無視して、誤った使いかたをしたときに生じる内容を、2つに区分しています。

 **警告** 人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容。	 **注意** 人が傷害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される内容。

●本文中の絵表示の意味です。

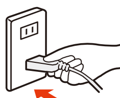
 禁止 ⃠は、してはいけない「 禁止 」の内容です。	 一般的な禁止  分解禁止  接触禁止  水ぬれ禁止  ぬれ手禁止
 強制 ●は、必ず実行していただく「 強制 」の内容です。	 必ず行う  さし込みプラグを抜く

 警　告

さし込みプラグは、コンセントの奥まで確実にさし込む



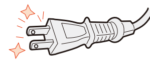
さし込みが不完全ですと、火災・感電・ショートの原因となります。



さし込みプラグは清潔にする



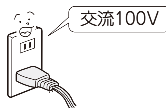
さし込みプラグは、刃および刃の取付面にほこりが付着している場合はよく拭く。
火災の原因となります。



電源は交流100Vのコンセントを使う



交流200V・船舶などの電源で使うと、火災・感電の原因となります。



コンセントは単独で使う



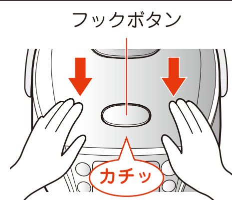
定格15A以上のコンセントを単独で使う。
他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して、発火することがあります。



外ぶたはフックボタンに触れないよう、「カチッ」と音がするまで確実に閉める



外ぶたを確実に閉めないと、炊飯中に外ぶたが開くことがあります。
「**カチッ**」と音がしない場合は、「**お手入れのしかた**」(☞23ページ)の、フック部、つゆ受け部やストッパー部に米つぶやごはんつぶなどが付着していないか確認してください。

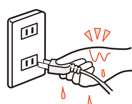


⚠ 警　告

ぬれた手でさし込みプラグの抜きさしはしない



感電やけがをすることがあります。



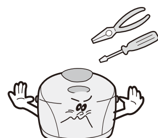
改造はしない

改造はしない。また、修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない。

火災･感電･けがの原因となります。



修理はお買上げの販売店または､当社指定の｢お客さまご相談窓口｣にご相談ください。



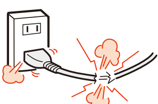
傷んだときは使わない

コードやさし込みプラグが傷んだとき、コードの一部やさし込みプラグが熱いとき、コードを動かすと通電したり､しなかったりするとき､コンセントのさし込みがゆるいときは、使用しない。



禁　止

感電・ショート・発火の原因となります。



圧力炊飯中は外ぶたを開けたり､本体を動かしたり､持ち運びしない



禁　止

やけどをする恐れがあります。



異物を入れない

吸・排気口やすき間にピンや針金などの金属物など､異物を入れない。



禁　止

感電や異常動作して、けがをすることがあります。



水につけたり、かけたりしない



ショート・感電の恐れがあります。



蒸気口、蒸気ガイドに手を触れない

やけどをすることがあります。
特に乳幼児にはさわらせないよう、注意してください。





電源コードは乱暴に扱わない

電源コードを傷付けたり､破損したり､加工したり､無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、熱器具に近づけたりしない。また、重い物をのせたり、挟み込んだりしない。

電源コードが破損し、火災・感電の原因となります。



禁　止



フック部、つゆ受け部やストッパー部に米つぶやごはんつぶなどが入ったまま外ぶたを閉めない

外ぶたが完全に閉まらず、蒸気がもれたり、炊飯中に外ぶたが開いて、やけど･けがの原因になります。

※ごはんつぶが固まると、外ぶたが開かなくなることがあります。
（お手入れのしかた ☞23ページ）

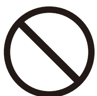


禁　止

子どもだけで使わせない

子どもだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。

やけど･感電･けがをする恐れがあります。



禁　止



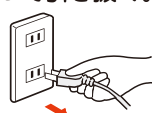
⚠ 注　意

さし込みプラグを持って抜く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端のさし込みプラグを持って引き抜く。

感電やショートして、発火することがあります。



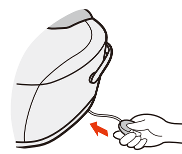


さし込みプラグを持って巻き取る

電源コードを巻き取るときは、さし込みプラグを持って行う。

さし込みプラグがあたって、けがをすることがあります。



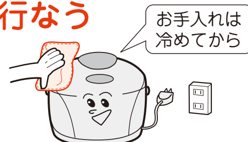


⚠ 注　意

お手入れは冷めてから行なう



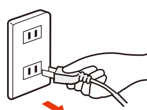
高温部に触れて、やけどの恐れがあります。



使わないときはさし込みプラグを抜く



けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因となります。



使用中や使用直後は、内ぶたや外ぶた内面の金属部に触れない

特に内ぶたや内釜は高温になっていますので、やけどの原因となります。





不安定な場所で使わない



禁　止

不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使わない。
火災の原因となります。



荷重強度が不足している不安定な所では使わない

キッチン用収納棚や不安定な台など
（蓋の開閉時、重量がかかります。）



禁　止

荷重強度は、1.0Lタイプで15kg以上、1.8Lタイプで20kg以上のものをお使いください。



壁や家具の近くで使わない。キッチン用収納棚などをお使いのときは、中に蒸気がこもらないようにする



禁　止

蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色、変形の原因となります。

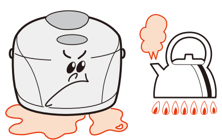


水や火気の近くで使わない



禁　止

感電や漏電の原因となります。
故障や製品の変形、変色の原因となります。



植込み型ペースメーカー等をお使いの方は、本製品使用にあたって医師とよく相談する



本製品の動作が、ペースメーカーに影響を与えることがあります。



持ち運ぶときはフックボタンに触れない

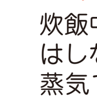
外ぶたが開いてけがや、やけどをする恐れがあります。





ハンドルを持って振らない

炊飯中はハンドルを後ろに倒しておき、持ち運びはしないでください。
蒸気でやけどをしたり、ハンドルが変形することがあります。



禁　止

炊飯直後に炊飯器本体を持ち運ぶときは、蒸気口から出る蒸気に十分気を付けてください。

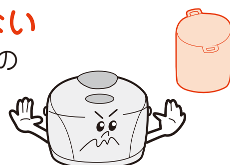


専用内釜以外は使わない



禁　止

過熱、異常動作の原因となります。



フックボタンが重くて外ぶたが開かないときは、無理にフックボタンを押さない



禁　止

無理に押して外ぶたが開くと、熱湯の飛び散りなどによる、やけど・けがの原因になります。本体が冷めて、圧力が下がるまでお待ちください。

「炊込み／おこわ」ごはんは、他の炊飯メニューで炊かない 必ず、メニューを「炊込み／おこわ」に合わせる



禁　止

他のメニューは、内ぶたに具が詰まりやすくなり、外ぶたが開かない、変形・破損の原因になります。

水の多いおかゆ·玄米などは「白米」「高速」メニューで炊かない



禁　止

ふきこぼれ・故障の原因になります。
設定を守って炊いてください。

使用上のご注意　故障や誤動作を防ぐために必ずお守りください

ご使用前に・・・

次のような場所で使わない。
故障や炊飯器本体の変形・変色の原因となります。

- 直射日光があたる所
- 油などの飛び散る所
- ガスコンロの近くなど高温になる所



- **吸・排気口をふさぐような所**
  壁から10cm以内、じゅうたんやテーブルクロス、ビニール袋や紙の上

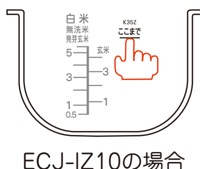


- **本体や本体のまわりは、清潔にして使用する**
  本体には機能・性能を維持するための吸・排気口を設けてありますが、この穴からホコリや虫が入ると故障の原因になることがあります。

炊飯専用です
当説明書に記載されている調理以外には、絶対に使わないでください。
- ノリ状になる「カレーやシチューのルー」などの料理
- 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- 分量のふえる「煮豆」などの豆類の料理
- 多量の油を入れる料理
- クッキングシート・アルミ箔・ラップなどで落としぶたをする料理

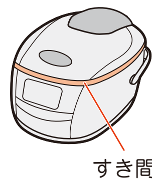


内釜の『ここまで』線以上に水を入れて炊飯しない
ふきこぼれなどの原因となります。
※『ここまで』線は、加える水の最大を表しています。

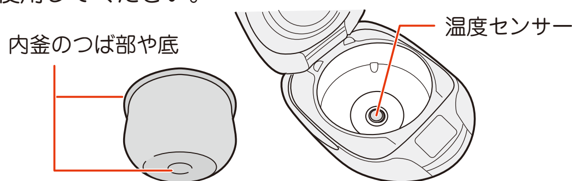


ECJ-IZ10の場合

本体と外ぶたのすき間
異常ではありません。
- 圧力式炊飯器のため、外ぶたのフックが確実に本体にかかるようにすき間があります。
- 炊飯中圧力により、すき間が少し広がりますが、異常ではありません。

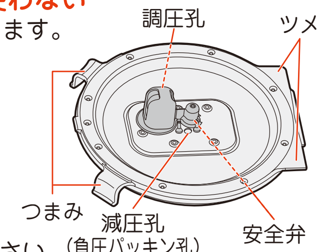


異物がついたまま使わない
うまく炊けない原因となります。
- 内釜の外側やつば部、内ぶたパッキン、温度センサーなどに付着した米つぶや水滴は、必ず取り除いてから使用してください。



内釜を長持ちさせるためには、☞25ページをご覧ください。

うまみ循環ユニット・調圧孔・安全弁・減圧孔が目詰まりしたままで使わない
うまく炊けない原因となります。
- うまみ環境ユニット・調圧孔や安全弁にごはんつぶが付着したり、目詰まりしているときは、きれいに取り除いてから使用してください。
- 内ぶたのツメが折れたまま、使用しないでください。



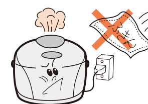
※詳しくは、☞24ページをご覧ください。

ご使用中に・・・

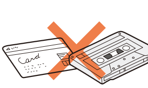
蒸気口を人・壁・物へ近づけない
やけどや物を傷める原因となります。
- **特に炊飯中は、蒸気口から蒸気が勢いよく出るので、注意してください。また、乳幼児には蒸気口に近づかせないようご注意ください。**
- **炊飯中および炊飯後は、外ぶたが熱く感じることがありますが、異常ではありません。**



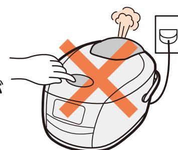
ふきんをかけない
蒸気や炊飯、保温の熱により、故障や外ぶたの変形・変色の原因となります。



磁気に弱いものを近づけない
- キャッシュカード、自動改札用定期券、カセットテープなど記憶の内容が消えて使えなくなることがあります。



炊飯中は外ぶたを開けない
(炊飯中は絶対にフックボタンを押さない)
うまく炊けない原因となり、外ぶたが閉らなくなります。
- 炊飯中にやむを得ず、外ぶたを開けるときは、切／とりけしボタンを押して、約4分間待ち、蒸気が出ないことを確認してください。
  ※詳しくは、☞11ページをご覧ください。



空炊きはしない
故障や過熱、異常動作の原因となります。

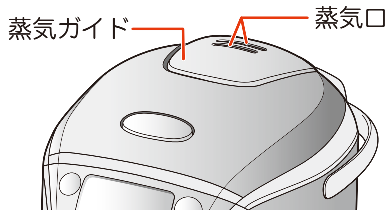
電気製品を近づけない
- DVDレコーダー・オーディオ・テレビ・ラジオなどに雑音が入ったり、リモコンが誤動作することがあります。

誤って商品を落下させたり、割れやヒビが生じたりしたときは、使用を中止し、お買上げの販売店へ修理・点検を依頼してください。

各部のなまえと使いかた

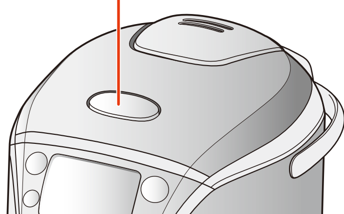
蒸気ガイド（外ぶた上面）

- 確実に取り付けてください。
  炊飯中・炊飯直後は、高温になっていますので、触れないでください。
  お手入れのしかた（☞23ページ）。



フック ボタン

押すと外ぶたが開きます。
※炊飯中は押さないでください。
（炊飯中に圧力が高まると密閉状態となり、押しても開きません。）

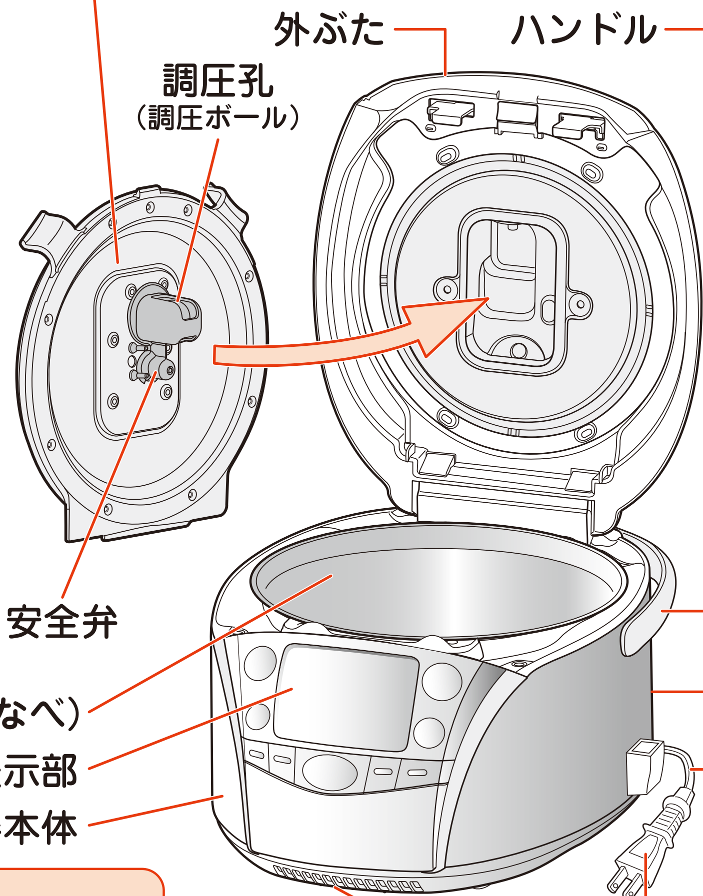


内ぶた

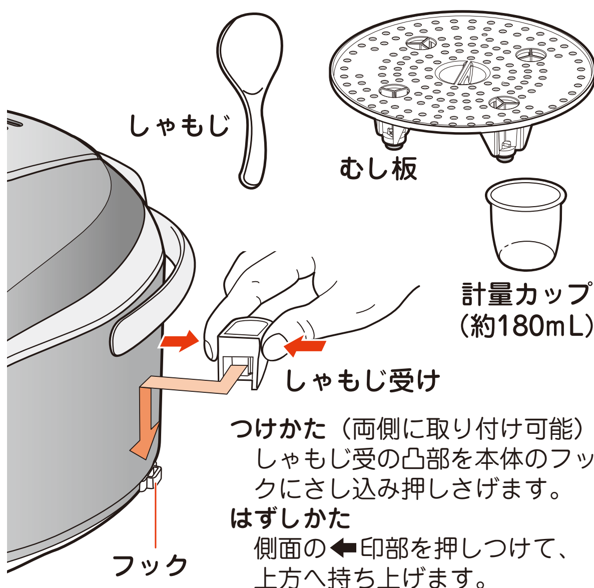
はずしかた、つけかた
（☞6ページ）。

安全表示位置

使用上のご注意項目が表示してありますので、必ずお読みください。



付属品（各１個）



つけかた（両側に取り付け可能）
しゃもじ受の凸部を本体のフックにさし込み押しさげます。

はずしかた
側面の⬅印部を押しつけて、上方へ持ち上げます。

吸・排気口（底面）

じゅうたんやテーブルクロス、紙の上で使用すると、吸・排気口をふさいで故障の原因となります。
また、炊飯器の下に輪ゴムやゴミがあると吸い込んで故障の原因となります。

電源コード（コードリール）

- **出しかた**
  電源プラグを引っ張ります。
  コードは、赤色テープ以上は引き出さないでください。
- **しまいかた**
  コードを少し引いてもどすと巻き込まれます。
  コードがねじれていますと、最後まで巻き込まれなくなります。

操作／表示部

切／とりけし ボタン
設定を取り消したり、全ての運転を終了します。

表示部

四季炊き設定表示範囲

炊飯/スタートランプ（赤色）

炊飯/スタート ボタン

保温ランプ（黄色）

保温 ボタン
保温・おやすみ保温が選択できます。
（☞15～16ページ）

おやすみ保温ランプ（黄色）

予約／ひたしランプ（緑色）

予約／ひたし ボタン
予約炊飯・ひたし炊飯が選択できます。
（☞8・11～12・16～18・20ページ）

お米選択 ボタン
白米・無洗米・玄米・発芽玄米・分づき米/胚芽米・雑穀が選択できます。
（☞ 10・12～14・17ページ）

コントロールキー
時計合わせ・メニュー選択および予約時刻の変更・四季炊き設定・マルチ調理に使います。
（☞7・10～12・16～18・20～21ページ）

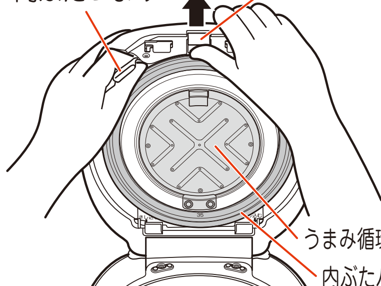
メニュー ボタン
（☞10・12～14・17・20ページ）

マルチ調理 ボタン
マルチ調理が選択できます。
（☞21～22ページ）

四季炊き ボタン
（☞19～20ページ）

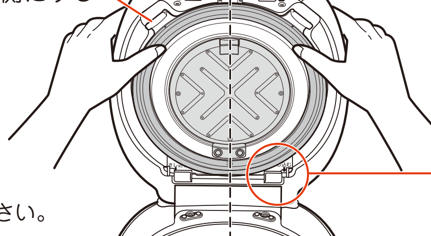
内ぶたのはずしかた・つけかた

● **はずしかた**
片手で内ぶたつまみを持ち、ロックつまみを上方向に押し上げ、内ぶたつまみを手前に引きます。



※内ぶたパッキンをむやみに引っ張らないでください。

● **つけかた**
①内ぶた下部のツメを外ぶた下部の溝にさし込みます。
※内ぶたの左右ツメ2ヶ所が外ぶたの左右の溝にさし込まれているか、必ず確認してください。
②上側をカチッと音がするまで押し込みます。
※内ぶたがロックつまみで保持されていることを確認してください。





ご注意!!
※ごはんを炊くときは、必ず本体に**内ぶた**を取り付けてください。
内ぶたを取り付けていないと外ぶたは、閉まりません。
※内ぶたには、うまみ循環ユニットが付いていることを確認してください。
付けないと内ぶたの上面に、ごはんつぶがたまることがあります。うまみ循環ユニットのはずしかた・つけかたは、☞ 24ページをご覧ください。
＊**お手入れなどで内釜と内ぶたの両方をはずしたときは、外ぶたを閉めることができます。**

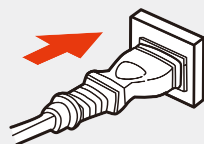
時計（現在時刻）の合わせかた

現在時刻はあらかじめ標準時刻に合わせていますが、室温などにより多少ずれることがありますので、つぎの手順で合わせなおしてください。

例 現在時刻が午前8：00で、表示が7：55になっているときは

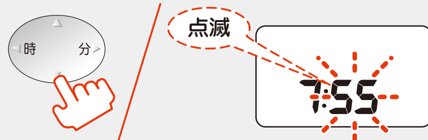
1 さし込みプラグをさし込む

※24時間表示の時計です。
夜の12時は、0:00 に
昼の12時は、12:00 と表示します。



2 コントロールキーの矢印のいずれかを3秒以上押し続ける

※現在時刻の時桁または分桁が**点滅**して、時計合わせになります。



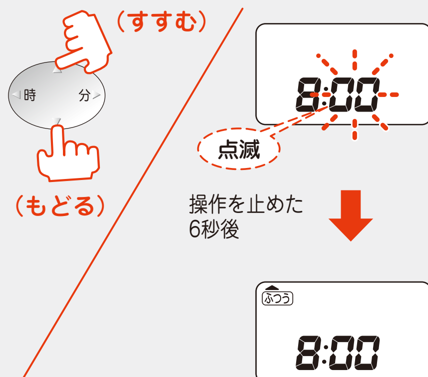
3 コントロールキーを押して、時計を合わせる

- 「◀時」を押すと時間変更が、「分▶」を押すと分変更ができます。「▲」（すすむ）/「▼」（もどる）で正しい時刻に合わせてください。

※時桁は1時間単位で、分桁は1分単位に進んだりもどったりします。

- 時計合わせ操作を止めた6秒後に、時刻表示の**点滅**が止まって、自動的にセットを完了します。

※時計合わせの途中も、操作のない状態が6秒以上続くと時計合わせを終了します。



■リチウム電池について（本体に内蔵）

☆リチウム電池の役目

- さし込みプラグを抜いても、現在時刻を表示します。
- 予約時刻の設定を記憶します。

☆電池の寿命は約3～4年（室温20℃）

- さし込みプラグをさし込んでいる間、時計はコンセントからの電源で動作するため、電池が消耗しないので、さらに長持ちします。

☆電池が消耗してくると

- さし込みプラグを抜いたときに時計表示が消えたり、プラグをさし込んだとき、時刻表示が点滅したりします。**さし込みプラグをさし込めば、通常に使えます。**

☆電池の交換

- お客様ご相談窓口（裏表紙）にご依頼下さい。
交換した後は、時計・予約時刻を合わせてください。

予約炊飯終了音（ブザー音）の入／切について

予約炊飯の炊き上がりの終了音を消すことができます。早朝の予約炊飯など、終了音が必要ない時に、お使いください。

※**お買い上げ時は、終了音は『入』に設定されています。**

※さし込みプラグをさし込んで行ってください。

入／切のしかた



切／とりけしボタンと予約／ひたしボタンを、同時に3秒以上押すと表示部にマークが点灯し、「切」になります。



終了音「切」の表示

もう一度切／とりけしボタンと予約／ひたしボタンを、同時に3秒以上押すと表示部のマークが消え、「入」になります。



終了音「入」の表示

お使いになる前に

仕　様

品　番		ECJ-IZ10	ECJ-IZ18
電　源		交流100V　50-60Hz共用	
消費電力	炊飯時	1200 W（約12A）	1350 W（約13.5A）
外形寸法	最大幅	約 264 mm	約 289 mm
	奥　行	約 342 mm	約 370 mm
	高　さ	約 222 mm	約 257 mm
質　量		約 5.4 kg	約 6.6 kg
コードの長さ		約 1.0 m	
付　属　品		しゃもじ 1個、しゃもじ受け 1個、計量カップ 1個、むし板 1個	

※仕様は改良のため、予告なく変更することがあります。

	IZ10	IZ18
最大炊飯容量	1.0 L	1.8 L
区分名	B	D
蒸発水量	72.7 g	83.5 g
年間消費電力量	110.5kWh/年	162.9kWh/年
一回当たりの炊飯時消費電力量	217.7 Wh	279.3 Wh
一時間当たりの保温時消費電力量	22.6 Wh	26.5 Wh
一時間当たりのタイマー予約時消費電力量	0.4 Wh	0.4 Wh
一時間当たりの待機時消費電力量	0.4 Wh	0.3 Wh

※一回当たりの炊飯時消費電力量は、白米ふつうコース、一時間当たりの保温時消費電力量は、保温コースの時の電力量です。

※実際にお使いになる時の消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用のコース、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでも目安としてご覧ください。

※年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）

※蒸発水量は、一回当たりの炊飯時に炊飯器機体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。

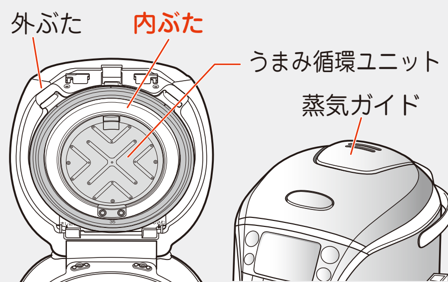
ごはんを炊く前に

1 必ず、内ぶた・蒸気ガイドが正しくついていることを確認する

※内ぶたを取り付けないと外ぶたが閉まりません。ただし、内釜、内ぶたがないときは外ぶたは閉まります。（☞ 6ページ）

※蒸気ガイドが付いていないと、炊飯中にふきこぼれる場合があります。（☞ 23ページ）

※内ぶたにうまみ循環ユニットが付いていることを確認してください。（☞ 24ページ）



2 付属の計量カップでお米を正しく計り、お米を洗う（☞ 26ページ）

- 内釜で洗米できます。
- お米に水を一気に加えて、軽くかきまぜて捨てます。
- お米を手でもむようにして洗います。
- 水を加えてすすぎ、そして捨てます。水がきれいになるまでくり返し続けます。

良い例



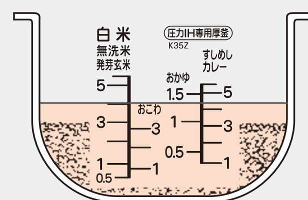
悪い例



3 お米選択・メニューに合った水位目盛で、水かげんをする（平らな、水平な面で水かげんする）

- お米選択の「分づき米／胚芽米」「雑穀」は、「白米」の水位目盛で水かげんしてください。
- メニューの「四季炊き」と「高速」と「炊込み」は、「白米」の水位目盛で水かげんしてください。
  「炊込み／おこわ」を炊飯するときは、水かげんをしたあとお米の上に具材をのせてください。
  ＊炊込みの最大炊飯量は、ECJ-IZ10は3カップ、ECJ-IZ18は6カップまでです。
- おかゆの水位目盛は、全がゆ用です。五分がゆの場合は、お米の量を半分にしてください。（☞ 14ページ）
- 水位目盛はめやすです。お米の種類、お好みにより水かげんしてください。（☞ 26ページ）
- お米は水平にならしてください。

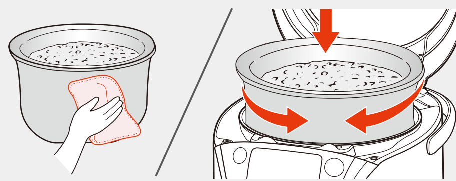
例 「4」カップの「白米」を炊く場合



ECJ-IZ10の場合

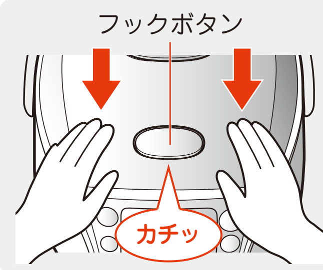
4 内釜を炊飯器本体に入れる

- 内釜の外側や炊飯器本体内側に付着した水滴や米つぶなどは、取り除いてください。
- 内釜を軽く左右に回して、正しく入っているか確かめます。



5 外ぶたを閉め、さし込みプラグをさし込む

- 外ぶたはフックボタンに触れないよう、「カチッ」と音がするまで確実に閉めてください。「カチッ」と音がしないときは、再度外ぶたの開閉を行い、外ぶたを確実に閉めてください。
  ※外ぶたを確実に閉めないと、炊飯中に外ぶたが開くことがあります。
  ※「カチッ」と音がしない場合は、「**お手入れのしかた**」（☞ 23ページ）のフック部、つゆ受け部やストッパー部に米つぶやごはんつぶなどが付着していないか確認してください。
  ※圧力式炊飯器は、内釜内部の密閉度が高くなっていますので閉まりにくく感じる場合があります。
- さし込みプラグはコンセントの奥まで、確実にさし込んでください。



ごはんの炊きかた

「炊飯コースについて」詳しくは、☞ 16ページ。
「おいしいごはんを炊くために」詳しくは、☞ 26ページ。

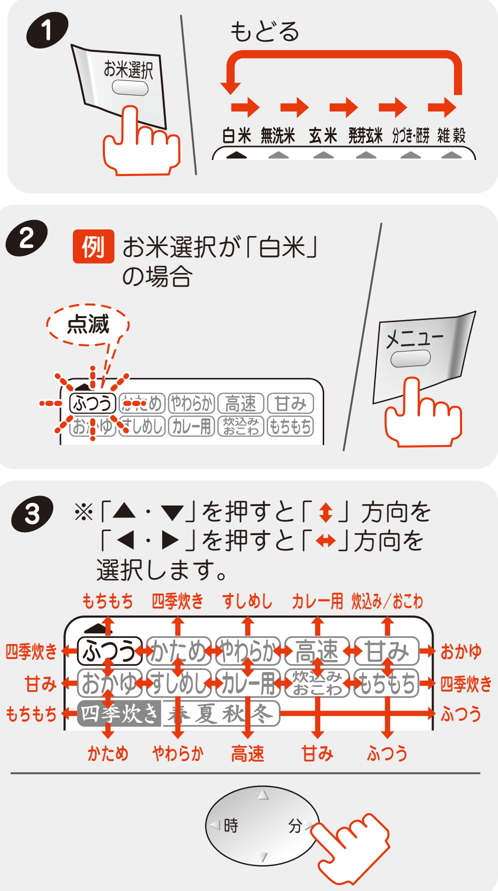
『いろいろなごはんの炊きかた』について詳しくは、13〜14ページをご覧ください。

1 お米選択 と メニュー を選ぶ

❶ お米選択 ボタンを押し、お米の種類を選びます。
「白米」「無洗米」「玄米」「発芽玄米」「分づき米／胚芽米」「雑穀」が選べます。

❷ メニュー ボタンを押し、表示部にメニューを表示させます。
※メニューは点滅している箇所が選択されます。

❸ コントロールキー のいずれかの「▲」「▼」「◀」「▶」を押してメニューを合わせます。
※**メニューは、お米選択により選べるメニューが異なります。**
詳しくは、13〜14ページをご覧ください。
※「ふつう」「かため」「やわらか」「甘み」「もちもち」「四季炊き」のメニューを炊飯すると、その設定を記憶していますので、次回も同じメニューを炊くときは設定をなおす必要がありません。
ただし、その他のメニューの場合は炊飯後そのメニューの設定を記憶していませんので、炊飯の都度メニューを設定してください。
※メニューを間違えるとふきこぼれたり、うまく炊けないことがあります。



「**四季炊き**」は、甘み・粘り・硬さをお好みで選べます。（詳しくは、☞19〜20ページ）

2 炊飯／スタート ボタンを押す

● 「炊飯／スタート」ランプが**点滅から点灯**に変わり、炊飯を開始します。
● 炊き上がりまでの残り時間のめやすを表示します。
※**表示時間は、めやすです。**季節（水温・室温）・水かげん・お米の量・電圧などにより変わります。
※お米選択とメニューにより表示される時間は、異なります。（☞ 25ページ）
※メニューが「高速」の場合、炊き上がりまでの残り時間は、5分前から表示されます。



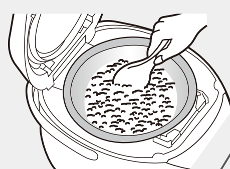
※内釜が入っていないとブザー音でお知らせます。（炊飯できません。）
※炊飯中の「カチャカチャ」音は、圧力調整をしている音です。（故障ではありません。）
※炊飯中は、勢い良く蒸気口から大きな音とともに蒸気が出ますので注意してください。（可変圧力炊飯）
※炊飯中及び炊飯直後は、外ぶたが熱くなることがあります。（故障ではありません。）

11ページへつづく ➡

使いかた

3 炊飯がおわったら早めにごはんをほぐす

● ごはんが炊き上がるとブザー音がなり、自動的に「保温」に切り変わります。
● 「保温」ランプが点灯し、表示部に保温経過時間を表示します。

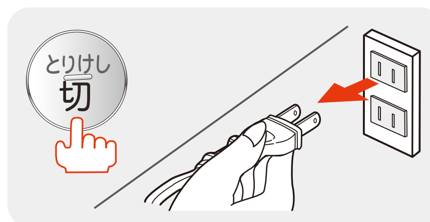



ニオイの原因になりますので、つぎの点に注意してください。
● 「玄米」「発芽玄米」「分づき米／胚芽米」「雑穀」「おかゆ」「炊込み／おこわ」は、保温しないでください。
● 保温中は、さし込みプラグを抜かないでください。（ごはんがいたみやすくなります。）
● ごはんのつぎたし、しゃもじを入れたままの保温や冷めたごはんの保温は、しないでください。

＊メニューと保温について詳しくは、☞15ページをご覧ください。

4 ごはんがなくなったら 切／とりけし ボタンを押し、さし込みプラグを抜く

● 切／とりけし ボタンを押すと、表示部は初めに選んだかたさのメニューにもどります。
● ごはんがなくなったら、安全のためさし込みプラグを抜いてください。なお、コンセントから抜く場合は、必ずプラグを持って行ってください。



＊ご使用のたび、お手入れを行ってください。「お手入れのしかた」は、☞23～25ページ。

※ 切／とりけし ボタンを必ず押してからさし込みプラグを抜いてください。
切／とりけし ボタンを押さないでさし込みプラグを抜くと、表示部は現在時刻表示にもどりますが、再度さし込みプラグをさし込むと保温運転を再開し、現在までの保温経過時間を表示します。
保温経過時間は、30時間まで刻み続けています。

⚠ 警告 炊飯中にやむを得ず外ぶたを開閉するときは

1. **蒸気ガイドの近くに人がいないことを確認してください。**
2. 切／とりけし ボタンを押して、炊飯を中止します。
   ※**蒸気が、蒸気口から勢いよく出ますので注意してください。**
3. 約4分間待ち、蒸気が出ないことを確認してから**フックボタン**を押します。
   ※ 切／とりけし ボタンを押した直後に外ぶたを開けると、やけどをする恐れがあります。

● 炊飯を続けるときは、「**ごはんの炊きかた**」  からやりなおしてください。
※この場合一度炊飯を中止することになりますので、炊飯時間が長くなったり、うまく炊けないことがあります。

■ごはんの炊き上がりについて
● 内釜の底にキツネ色のおこげができることがあります。
● 炊込み／おこわの場合は、調味料を加えるためおこげができます。

■炊込み／おこわの最大炊飯量について
● 炊込み／おこわの場合、具を加えるため最大炊飯量が少なくなります。（IZ10：3カップまで、IZ18：6カップまで）
※指定の容量を守らないと、ふきこぼれの原因になります。

■やむを得ず連続して炊くときは
● 本体をよく冷ましてから炊飯してください。
熱いまま、連続で炊飯するとうまく炊けません。

■使用中に停電になったときは
（途中でさし込みプラグを抜いたり、電源ブレーカーが切れた場合も含みます。）
● **瞬間的な停電のときは、停電前の状態にもどります。**
● **停電時間が長いときは、再び通電されると次のようになります。**

炊飯中	炊飯を続けます。 うまく炊けないことがあります。 残り時間が少ない場合には、保温になることがあります。
保温中	保温を続けます。

※予約（タイマー）炊飯の場合、開始時刻をすぎているときは、すぐに炊き始めます。予約時刻どおりに炊けないことがあります。
予約時刻について詳しくは、☞18ページをご覧ください。


炊飯中または保温中に現在時刻が知りたいときは!!
● 予約／ひたし ボタンまたは コントロールキー を押してください。
現在時刻が、約2秒間表示されます。

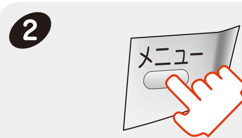
ひたし炊き

ひたし設定した時間になると炊飯を始めます。

1 お米選択 と メニュー を選ぶ



❶ お米選択 ボタンを押し、お米の種類を選びます。
「白米」「無洗米」「玄米」「発芽玄米」「分づき米／胚芽米」「雑穀」が選べます。



❷ メニュー ボタンを押し、表示部にメニューを表示させます。
※メニューは、点滅している箇所が選択されます。



❸ コントロールキー のいずれかの「▲」「▼」「◀」「▶」を押してメニューを合わせます。

※メニューは、お米選択により選べるメニューが異なります。
詳しくは、13～14ページをご覧ください。

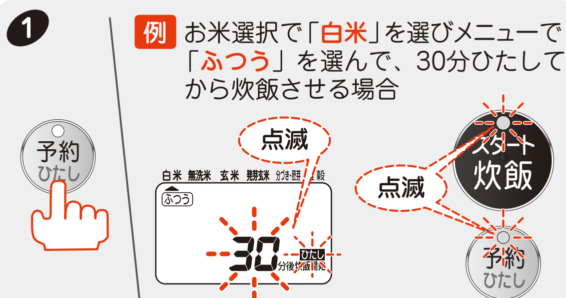
2 ひたし時間を設定する

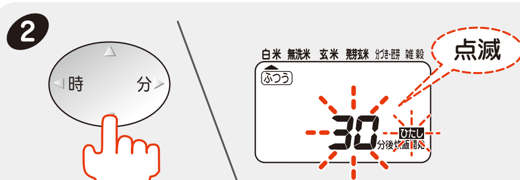
❶ 予約／ひたし ボタンを押して、ひたし を表示させます。
予約1 ⇨ 予約2 ⇨ ひたし と切り変わります。
※「予約／ひたし」ランプと「炊飯／スタート」ランプとひたし時間が、点滅します。

❷ コントロールキー でひたし時間を設定します。

- 「▲」「▼」を押すと10分単位で変わります。**10分～60分のあいだで設定できます。**

  ※60分以上のひたし時間は、予約（タイマー）炊飯で設定できます。
  （☞17ページ）





※ 一度ひたし炊きを設定すると、次回からは 予約／ひたし ボタンを1回押すだけでひたし炊飯できます。

3 炊飯／スタート ボタンを押す

- 「予約／ひたし」ランプが点滅から点灯に変わり、「炊飯／スタート」ランプが消灯するとひたし炊飯を始めます。

※表示部には、炊飯までの残時間を表示します。





ひたし炊き設定後に現在時刻が知りたいときは!!

- 予約／ひたし ボタンまたは コントロールキー を押してください。現在時刻が、約2秒間表示されます。

使いかた

いろいろな炊きかた

炊きかた	お　米	水かげん（内釜の下の水位線に合わせます）	お米選択（下のお米選択が選べます）	メニュー（下のメニューが選択できます）＊選択後は炊飯ボタンを押します。
白米	白米を使います	白米	白米	ふつう かため やわらか 高速 甘み おかゆ すしめし カレー用 炊込み おこわ もちもち 四季炊き 春 夏 秋 冬
無洗米	無洗米を使います	白米	無洗米	ふつう かため やわらか 高速 甘み おかゆ すしめし カレー用 炊込み おこわ もちもち
玄米	玄米を使います	玄米	玄米	ふつう かため やわらか おかゆ
発芽玄米	発芽玄米を使います	発芽玄米	発芽玄米	ふつう かため やわらか おかゆ
分づき米／胚芽米	分づき米・胚芽米を使います	白米	分づき·胚芽	ふつう かため やわらか 高速 甘み おかゆ すしめし カレー用 炊込み おこわ もちもち
雑穀	白米を使います（白米に雑穀を加えたもの）	白米	雑穀	ふつう かため やわらか おかゆ
おかゆ	白米·無洗米·玄米·発芽米·分づき米／胚芽米·雑穀が使えます	おかゆ	白米 無洗米 玄米 発芽玄米 分づき·胚芽 雑穀	おかゆ
炊込み	白米·無洗米·分づき米／胚芽米が使えます	白米	白米 無洗米 分づき·胚芽	炊込み おこわ
おこわ	白米·無洗米·分づき米／胚芽米が使えます	おこわ	白米 無洗米 分づき·胚芽	炊込み おこわ
すしめし	白米·無洗米·分づき米／胚芽米が使えます	すしめし	白米 無洗米 分づき·胚芽	すしめし
カレー用	白米·無洗米·分づき米／胚芽米が使えます	カレー	白米 無洗米 分づき·胚芽	カレー用
高速	白米·無洗米·分づき米／胚芽米が使えます	白米	白米 無洗米 分づき·胚芽	高速
甘み	白米·無洗米·分づき米／胚芽米が使えます	白米	白米 無洗米 分づき·胚芽	甘み
もちもち	白米·無洗米·分づき米／胚芽米が使えます	白米	白米 無洗米 分づき·胚芽	もちもち
四季炊き	白米を使います	白米	白米	四季炊き 春 夏 秋 冬

使いかた

ワンポイントアドバイス
普段食べているお米です。 ＊玄米の表面を削ったものです。 水は、水道水より浄化した水の方がおいしく炊けます。 ＊ミネラルウォーターは硬度「50」以下であればおいしく炊けますが、硬度が大きいとパサパサした黄色い炊き上がりになります。
無洗米は洗わなくてもよいお米ですが、次のことにご注意ください。 ＊水を入れると、お米のデンプン質で白くにごることがあります。そのまま炊くとおこげがついたり、臭いが気になる場合がありますので、1〜2回、水を入れかえて、すすぐことをおすすめします。 ＊また、水かげんをしたあと、かるくかきまぜてください。特に調味料を加えて炊くときは、よくかき混ぜてください。
かきまぜ圧力炊飯により、固い表皮もふっくらやわらかく炊き上げます。
白米に発芽玄米を2〜3割まぜて炊きます。 ＊市販の発芽玄米の種類によっては、ふきこぼれることがあるのでそのときには、水かげんを調節してください。
玄米の表面を削ったものです。 ＊5％削ったものが5分づきです。 削り具合により、3分〜7分づきがあります。白米より栄養価が高い。
白米に市販の雑穀をお好みの量加えて炊きます。 ＊雑穀を混ぜて炊飯する場合は、お米選択を必ず「雑穀」に合わせてください。 ＊水かげんは、平らな台の上でお米の量に応じた内釜の水位線に、必ず合わせてください。 ＊内ぶたの調圧孔、安全弁、減圧孔、うまみ循環ユニットや蒸気ガイドは、雑穀が目詰まりしやすいので、炊飯後は、必ず常にお手入れをしてください。（☞23〜24ページ） ＊雑穀はお米の種類や水かげんにより、底にきつね色のおこげができることがあります。 ＊雑穀を加える量等は、市販の雑穀の袋に記載されている量を参考にしてください。
水位線は、**全がゆ用**です。 ＊お好みで水加減してください。 目安は、全がゆ　米：カップ1/2　水：水位目盛0.5（おかゆ） 五分がゆ　米：カップ1/2　水：水位目盛1（おかゆ） ※あまり水をたくさん入れるとふきこぼれます。
お米は、炊飯する直前まで水に漬けておきます。 ＊しょうゆ、塩などの調味料は、直接内釜に入れずにだしや水と予めまぜておいて,炊飯直前に内釜の水位線まで加えます。具材は小さめに切ってください。 ＊おこわのもち米とうるち米（普通に食べている米）の割合は、お好みで変えてください。  **お好みで炊き分けが選択できます!!** ●**炊飯する直前に具材を入れる炊きかた** →☞**9ページ** ●**むらし中に具材を入れる炊きかた** →☞**27ページ**
粘りが少なく、しゃっきりしたすしめしに適した炊き上がりになります。 ＊粘りが強いお米の場合は、「古米」をまぜると粘りが少なくなります。
粘りが少なく、あっさりした少しかためのごはんに炊き上がります。 ＊カレー用ごはんには、「インディカ米」も違った食感で味わえます。 ＊カレー用には、粘りの少ない米が適しています。
炊飯時間の短縮を優先させています。（かたさの調節は選べません。） ＊ごはんが少しかためになったり、おこげができることがあります。 ＊あらかじめお米を水につけておくと、かたさもやわらぎます。 ＊保温になっても、しばらく蒸らしておくと、かたさがやわらぎます。
お米の持つ、本来の甘み成分を十分に引き出して、ひと味違う甘みのあるごはんに炊き上がります。
弾力のあるもちもち感のある炊き上がりになります。 ＊おねば層が厚いので冷めてもおいしく、お弁当や冷凍保存にも適しています。
詳しくは、☞19〜20ページ。

使いかた

保温『量ピタ保温』について

保温は、保温量の変化に合わせて、自動的に最適な加熱をして、黄ばみ／乾燥やニオイを抑えて、長時間、炊き上がりのうまみをキープします。（量ピタ保温機能）
通常は、炊飯が終わると自動的に保温になります。

切 の状態から保温にする場合

1 **保温 ボタンを押す**

「保温」ランプが**点灯**し、保温になります。
表示部に保温経過時間を表示します。





メニューと保温について

お米選択	四季炊き	ふつう	かため	やわらか	高速	甘み	おかゆ	すしめし	カレー用	炊込み おこわ	もちもち
白　米	○	○	○	○	○	○	△	○	○	△	○
無洗米	炊飯できません	○	○	○	○	○	△	○	○	△	○
玄　米		△	△	△	炊飯できません		△	炊飯できません			
発芽玄米		△	△	△			△				
分づき米／胚芽米		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
雑　穀		△	△	△	炊飯できません		△	炊飯できません			

○：保温できます。
△：保温しないでください。
（ニオイや黄ばみ・パサツキの原因となります。また、内なべ内面フッ素樹脂が傷ついているとふくれやはがれの原因となります。）

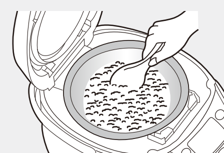
保温のごはんをおいしく食べるために、つぎの点に注意してください。
- 炊きあがったらすぐにほぐします。（余分な水分が逃げ、ふっくらおいしくなります。）
- しゃもじを入れたまま、保温しないでください。（雑菌が入り、ニオイの原因となります。）
- ごはんは、中央に寄せて保温します。（乾燥やべちゃつきを抑えます。）
- 保温のときニオイが気になる場合は、「**クリーニング機能**」をお勧めします。（☞ 22ページ）
- 保温中に 切／とりけし ボタンを押すと保温が取り消されます。再度保温にすると、保温経過時間は、0から表示します。
- 冷やごはんのあたためなおしは、しないでください。（ニオイの原因となります。）

おやすみ保温について

おやすみ保温は、保温より低めの温度で保温します。
おやすみ中（就寝中）など特に長時間保温するとき、ごはんのパサつきを抑えます。
8時間後、自動的に保温にもどります。

1 **保温中のごはんをほぐし、平らにならす**

※保温中は、「保温」ランプが**点灯**しています。
※少量の場合は、ごはんを中央に寄せてください。



2 外ぶたを閉め、保温ボタンを押す

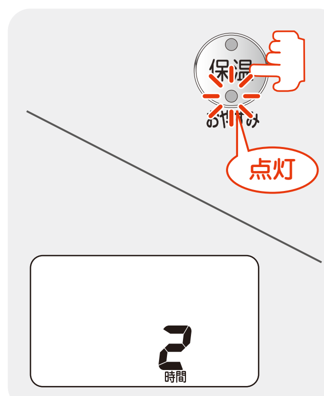
- 「保温」ランプが**消え**、「おやすみ保温」ランプが**点灯**すると おやすみ保温になります。

※おやすみ保温を解除(中止)して保温にもどしたいときは、保温ボタンもう一度を押します。「保温」ランプが**点灯**し、保温にもどります。

※おやすみ保温を開始しても、保温経過時間は保温開始時（炊き上がり直後）からの経過時間を表示します。

※**保温経過時間が30時間以上のときは、おやすみ保温できません。**

※**おやすみ保温中に現在時刻が知りたいときは、予約／ひたしボタンまたはコントロールボタンを押すと約2秒間表示します。**

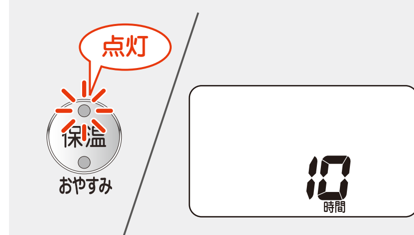


3 8時間後、自動終了

- 「おやすみ保温」ランプが**消え**、「保温」ランプが**点灯**し、自動的に**おやすみ保温**から**保温**に変わります。
- 引き続き、保温経過時間を表示します。（おやすみ保温の8時間も含まれています。）
- 保温経過時間が30時間を超えると、表示部は現在時刻表示にもどりますが、保温は続けます。

※**おやすみ保温開始後8時間以内であっても、保温経過時間が30時間を超えると、自動的に保温にもどります。（表示部は、現在時刻表示にもどります。）**

例 「保温」経過時間と「おやすみ保温」経過時間 の合計が10時間の場合



黄ばみやニオイの原因となりますので、2回以上くり返して、おやすみ保温をしないでください。
※大容量で炊いて長時間保温するよりも、小容量でその都度炊くほうがおいしく食べられ節電にもなります。

炊飯コースについて（お米選択／メニュー）

お米選択とメニューの組み合わせにより、多彩な炊き分けをしています。
組合せによっては、炊飯できない（セットできない）メニューがありますので、ご注意ください。

お米選択 ＼ メニュー	四季炊き	ふつう	かため	やわらか	高速	甘み	おかゆ	すしめし	カレー用	炊込み おこわ	もちもち
白米	◎	◎	◎	◎	○	◎	●	●	●	○	◎
無洗米	炊飯できません	◎	◎	◎	○	◎	●	●	●	○	◎
玄米		◎	◎	◎	炊飯できません		●	炊飯できません			
発芽玄米		○	○	○			●				
分づき米／胚芽米		◎	◎	◎	○	◎	●	●	●	○	◎
雑穀		○	○	○	炊飯できません		●	炊飯できません			

◎：可変圧力炊飯（おどり炊き）（1.2気圧 ⇔ 1.0気圧 約105℃ ⇔ 約100℃）　○：高圧炊飯（1.2気圧 約105℃）　●：常圧炊飯（1.0気圧 約100℃）

使いかた

予約(タイマー)炊飯のしかた

予約設定した時刻に炊き上がります。
希望する予約時刻を2通り設定できますので、「朝 炊き上がり」と「夕方 炊き上がり」など **予約1**、**予約2** を使い分けると便利です。

1 現在時刻を確認する

● **現在時刻がずれていると、予約炊飯がうまくできませんので、正しく合わせなおしてください。**
(☞ 7ページ)

現在時刻確認
白米 無洗米 玄米 発芽玄米 分づき・胚芽 雑穀
ふつう
9:00

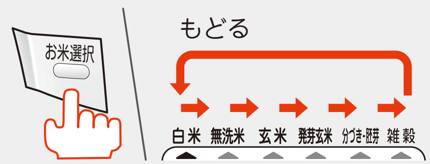
※ **「炊飯/スタート」ランプが点灯しているときや保温中は、タイマーを合わすことができません。**
[切/とりけし] ボタンを押して、「炊飯/スタート」ランプを消すか、保温を取り消してください。

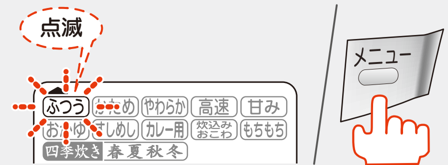
2 [お米選択] と [メニュー] を選ぶ

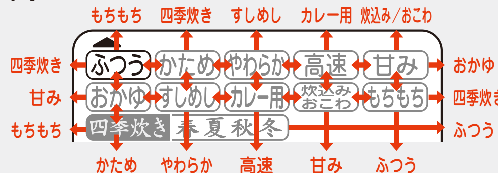
❶ [お米選択] ボタンを押し、お米の種類を選びます。
「白米」「無洗米」「玄米」「発芽玄米」「分づき米/胚芽米」「雑穀」が選べます。

❷ [メニュー] ボタンを押し、表示部にメニューを表示させせます。
※メニューは**点滅**している箇所が選択されます。

❸ [コントロールキー] のいずれかの「▲」「▼」「◀」「▶」を押してメニューを合わせます。
※**メニューは、お米選択により選べるメニューが異なります。**
詳しくは、13～14ページをご覧ください。

❶


❷ 例 お米選択が「白米」の場合


❸ ※「▲・▼」を押すと「↕」方向を「◀・▶」を押すと「↔」方向を選択します。




メニューと予約炊飯について

		メニュー										
		四季炊き	ふつう	かため	やわらか	高速	甘み	おかゆ	すしめし	カレー用	炊込み おこわ	もちもち
お米選択	白 米	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○
	無洗米	予約炊飯できません	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○
	玄 米		○	○	○	予約炊飯できません		○	予約炊飯できません			
	発芽玄米		○	○	○			○				
	分づき米/胚芽米		○	○	○	○	○	○	○	○	△	○
	雑 穀		○	○	○	予約炊飯できません		○	予約炊飯できません			

○:予約炊飯できます。　△:予約炊飯しないでください。

※炊込み/おこわなどの具や調味料の入るものは、予約炊飯しないでください。
具がいたんだり、調味料が沈殿して、炊けないことがあります。

3 予約時刻を合わせる

❶ 予約／ひたし ボタンを押します。

※「予約／ひたし」ランプと「炊飯／スタート」ランプと時間が点滅します。

● 予約／ひたし ボタンを押すごとに 予約1 、予約2 、ひたし をくり返します。

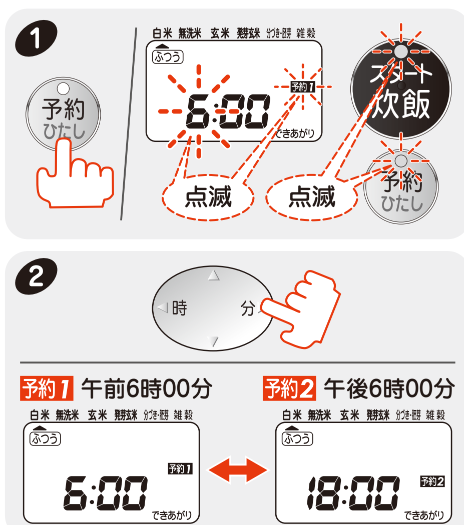
※ ひたし が表示された場合は、予約／ひたし ボタンを押してください。予約1 を表示します。

❷ コントロールキー で予約時刻を合わせます。

● 「◀ 時」で時桁を「分 ▶」で分桁を合わせます。「▲」(すすむ)／「▼」(もどる)で予約時刻を合わせてください。

※時桁は1時間単位で、分桁は10分単位で変わります。

● タイマーは、あらかじめ次の2通りの予約時刻を記憶しています。



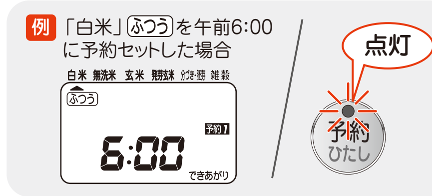
※予約の時間は、12時間以内にしてください。長時間の予約は、長い時間お米を水に浸すことになり、室温や気温が高いとき、ニオイがでることがあります。

※予約炊飯をすると、ごはんがやわらかめに炊き上がったり、おこげができることがあります。

4 炊飯／スタート ボタンを押す

●「予約／ひたし」ランプが点滅から点灯に変わり、「炊飯／スタート」ランプが消灯すると予約した時刻が表示されます。(予約炊飯がセットできました。)

※炊飯が始まると「炊飯／スタート」ランプが、点灯します。



※内釜が入っていないとブザー音でお知らせし、予約を受け付けません。

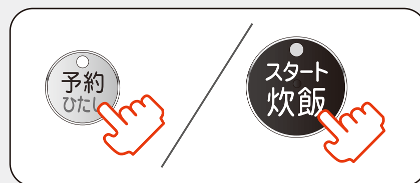
※水温・室温・お米の量・水かげん・電圧によっては、予約時刻どおりに炊き上がらないことがあります。

※予約炊飯終了のブザー音を消すことができます。(☞ 8ページ)

■簡単予約について(前回と同じ予約時刻で炊くとき)

一度予約炊飯すると、次回からは簡単に予約できます。

● 前回予約した時刻を記憶しています。
お米選択とメニューを確認して、予約／ひたし ボタンで 予約1 か 予約2 を選び 炊飯／スタート ボタンを押してください。



■予約時刻について

● 予約時刻と現在時刻の差が下の表のときは、タイマーを使って炊飯できません。
すぐに炊飯を始めます。

メニュー ＼ お米選択	白米、無洗米、分づき米／胚芽米
四季炊き	1時間10分未満(白米のみ)
ふつう・かため・やわらか	1時間10分未満
高　速	1時間10分未満
お か ゆ	2時間未満
すしめし	1時間10分未満
カレー用	1時間10分未満
もちもち	1時間10分未満
甘　み	1時間10分未満

メニュー ＼ お米選択	玄米	発芽玄米、雑穀
ふつう・かため・やわらか	1時間30分未満	1時間10分未満
お か ゆ	2時間未満	

■スタート後に予約時刻を変えたいときは

切／とりけし ボタンを押してから、2 ～ 4 の手順で合わせなおします。



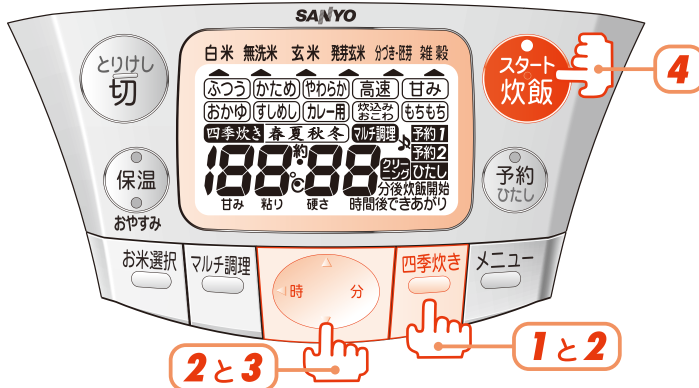
スタート後に現在時刻が知りたいときは!!

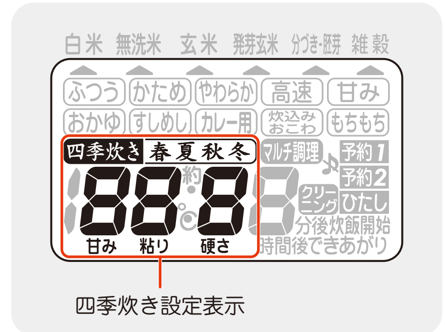
● 予約／ひたし ボタンまたは コントロールキー を押してください。
現在時刻が、約2秒間表示されます。

四季炊きについて

四季炊き ボタンまたは、メニュー ボタンからそれぞれ『四季炊き』を選択できます。

お米は、春・夏・秋・冬の四季を通して性質が変化します。





四季炊き設定表示



四季炊き について!!

- 2を基準にして、甘み・粘り・硬さをそれぞれ3段階の設定ができます。
- 設定により、炊き上がりが変わります。
  また、それぞれ炊飯時間が変わります。（炊き上がりまでの時間が、26分〜50分と差があります。）
- 同じ設定をしてもお米の種類や季節、水かげんが変わると炊き上がりも変化します。その都度、各設定を調節してお好みの炊き上がりになるよう、調整してください。

四季ごとに変化するお米の性質に合った炊きかたをします。また、「春」「夏」「秋」「冬」合わせたなかで、甘み、粘り、硬さをそれぞれ３段階で自由に組み合わせることによりお客さまのお好みに合った炊き上がりに調節することができます。（組み合わせにより108通り設定ができます。）

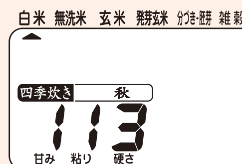
【 炊飯時間のめやす 】（3カップ炊飯）

季節	甘み	粘り	硬さ	時　間
春	2	2	2	40分
	3	3	1	45分
	1	1	3	35分
夏	2	2	2	45分
	3	3	1	50分
	1	1	3	40分
秋	2	2	2	33分
	3	3	1	38分
	1	1	3	28分
冬	2	2	2	37分
	3	3	1	42分
	1	1	3	32分

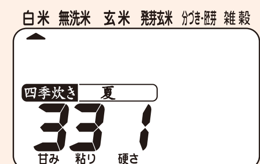
＊ECJ-IZ10の場合

段階	甘み	粘り	硬さ
1	少なめ	弱め	やわらかめ
2	ふつう	ふつう	ふつう
3	多め	強め	かため

例1 秋の米（新米）を甘み「少なめ」で粘り「弱め」、硬さ「かため」に設定した場合



例2 夏の米（古米）を甘み「多め」で粘り「強め」、硬さ「やわらかめ」に設定した場合



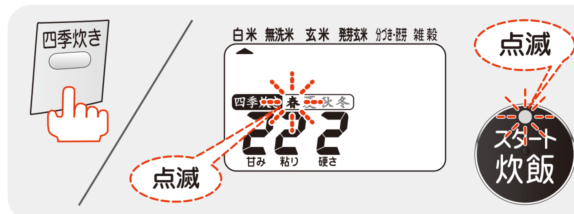
※ お米選択が「白米」のときのみ『**四季炊き**』ができます。
※『**四季炊き**』は、白米の水位目盛に合わせてください。
※ お米の計量／洗米などは、☞9ページの**ごはんを炊く前に**をご覧ください。
※ 新米のお米を炊飯する場合の季節の設定は、「 **秋** 」をお勧めします。
※ **収穫後、1年以上経過**のお米を炊飯する場合の季節の設定は、「 **夏** 」をお勧めします。

使いかた

四季炊きの設定を変更したいときは、必ず 四季炊き ボタンを押してください。
※メニューの『四季炊き』では、設定を変更できません。

1 四季炊き ボタンを押す

「季節設定」と「炊飯」ランプが点滅します。
※「四季炊き設定表示」の初期設定は、『春』の甘み 2 、粘り 2 、硬さ 2 に設定されています。



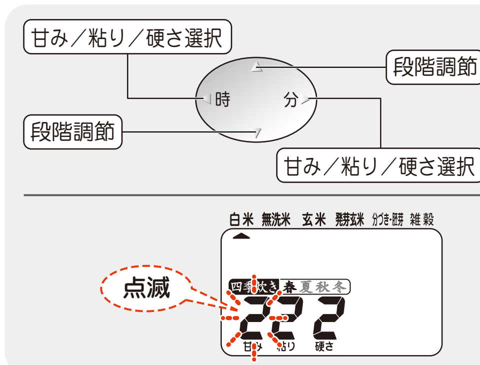
2 四季炊き ボタンまたは、コントロールキー で季節を設定する

四季炊き ボタンを押すごとに「 ➡ 」方向を選択します。
コントロールキー の「◀」と「▶」を押すごとに「⬌」方向を選択します。



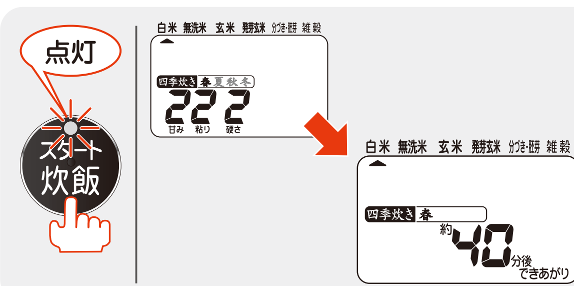
3 コントロールキー で段階調節をする

コントロールキー の「▼」で甘みを選択します。
コントロールキー の「◀」と「▶」で甘み、粘り、硬さの変更を「▲」と「▲」で数字の段階調節をしてください。
※点滅している数字のみ、1～3の調節ができます。
※甘み、粘り、硬さを選択している時に季節の設定を変更する場合は、四季炊き ボタンを押して変更してください。



4 炊飯／スタート ボタンを押す

「炊飯／スタート」ランプが点灯し、炊飯を開始します。表示部は、炊き上がりまでの残時間を表示します。
※一度『四季炊き』炊飯すると、次回からは同じ設定で炊飯できます。
※炊飯が終わると、自動的に保温に切り換わります。

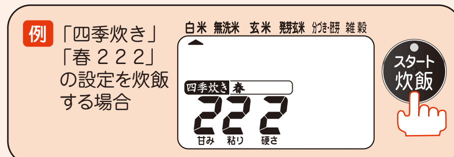


＊『ふつう』炊飯にもどしたい場合は、メニュー ボタンで変更してください。

■簡単『四季炊き』炊飯

一度四季炊きすると、次回からは設定を変更しないときは、炊飯／スタート ボタンを押すだけで炊飯できます。

例 「四季炊き」「春２２２」の設定を炊飯する場合



■簡単『四季炊き』予約

一度四季炊き予約炊飯すると、次回からは設定を変更しないときは、① 予約／ひたし ボタンと ② 炊飯／スタート ボタンを押すだけで予約炊飯できます。

例 「四季炊き」「春２２２」の設定を炊飯する場合



使いかた

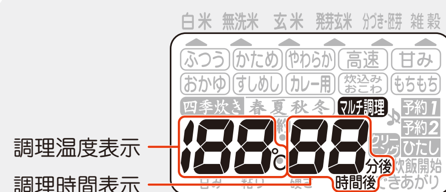
マルチ調理について

いろいろなマルチ調理の作り方について詳しくは、お料理のページをご覧ください。(☞33～36ページ)

お好みの温度と時間で、いろいろな調理ができます。

例：プリン、蒸しパン、温泉卵、豆腐、ヨーグルト、煮物など

※**必ず、『マルチ調理』に合わせて調理してください。**
他のメニューでは、ふきこぼれたり、うまく調理ができません。



使いかた

1 内釜に調理する材料をいれます

具体的な調理例の詳しくは、お料理のページをご覧ください。
(☞33～36ページ)

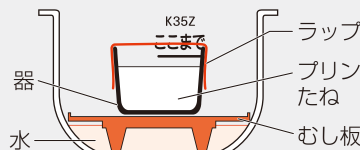
※むし板の上や内釜の中に、背の高い器や調理物を入れると外ぶたが閉らなくなりますので、高さに注意してください。

※内釜には、陶器や金属の器などは入れないでください。内釜の内面のフッ素樹脂をいためます。

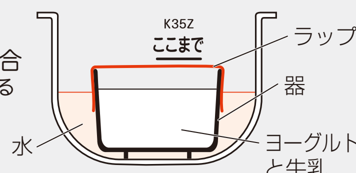
※内釜の内面の『ここまで』線以上に、水や調理物を入れないでください。ふきこぼれの原因になります。

＊**材料を入れたら、外ぶたを閉めてください。**
内ぶたを取り付けていないと、外ぶたは閉まりません。

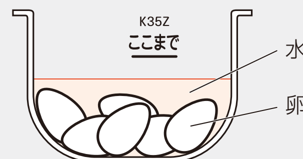
例（A）
プリンを作る場合
（蒸しパンを作る場合も同じです。）



例（B）
ヨーグルトを作る場合
（甘酒·豆腐・煮物を作る場合も同じです。）



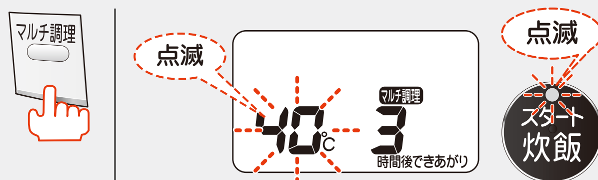
例（C）
温泉卵を作る場合



2 マルチ調理 ボタンを押す

調理温度と「炊飯／スタート」ランプが**点滅**し、調理時間が表示されます。

※**初期設定は、40℃／3時間を記憶しています。**

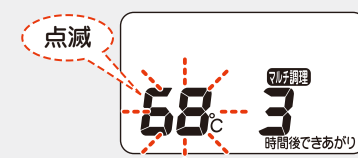


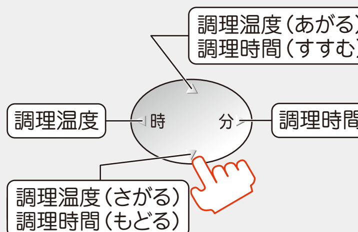
3 お好みの調理温度と調理時間に合わせる

❶ 調理温度を合わせます。
コントロールキー の「▲」(あがる)／「▼」(さがる)を押し、希望の調理温度に合わせます。
※35℃～100℃の範囲で合わせることができます。
（ただし、91℃～99℃は設定できません。）

❷ 調理時間を合わせます。
コントロールキー の「分 ▶」を押し、調理時間を**点滅**させます。 コントロールキー の「▲」(すすむ)／「▼」(もどる)を押し、希望の調理時間に合わせます。
※**1分～59分までは1分単位で、1時間～10時間までは1時間ごとに合わせられます。**
※調理時間設定後に再び調理温度を合わせなおしたい場合は、「◀ 時」を押してください。調理温度が**点滅**し、合わせなおしができます。

例 温泉卵を作る場合の表示



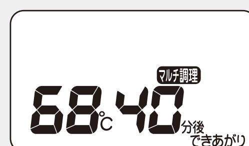


※**あらかじめ、作りたい料理の調理温度と調理時間を調べておいてください。**

4 炊飯／スタート ボタンを押す

●「炊飯／スタート」ランプが、**点滅から点灯**に変わると、マルチ調理を開始します。
※調理温度は、合わせた温度を表示し続けます。
※調理時間は、出来上がりまでの残時間を表示します。

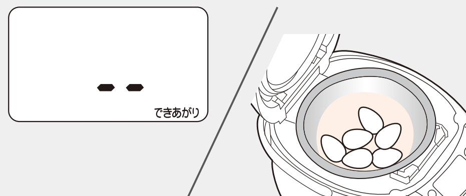
例 温泉卵を作る場合の表示





5 ブザーがなったら、出来上がりです

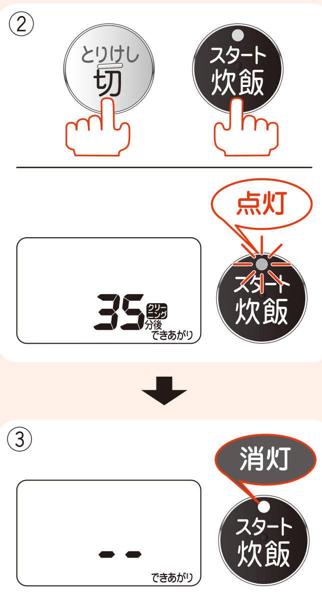
●出来上がったら、調理物はお早めに取り出してください。そのまま放置すると、予熱で調理物の出来ばえが変わります。
※調理物を取り出す時は、内釜も調理物も高温になっていますので、やけどをしないように気をつけてください。



※調理中に内釜の中の水がなくなると「dry」(dry) を表示して、調理が終わります。続けて調理する場合は、切／とりけし ボタンを押し、水を加えてから再度 **2**～**4** の手順で調理してください。
※調理物を炊飯器内で保温、保存しないでください。ニオイの原因になります。
※内釜に調理物を入れての保管、保存はしないでください。
内面のフッ素樹脂をいためる原因になりますので、別の容器に移し替えてから保管、保存してください。
※お料理のページにある調理温度と調理時間は目安です。室温や材料によっては、出来上がりが変わります。出来上がりの具合を変えたい場合（硬さ、やわらかさ、固まり具合など）は、お好みで調理温度と調理時間を調節してください。
※マルチ調理のあとに、炊飯器内や内釜のニオイが気になる場合は、「**クリーニング機能**」をお勧めします。
※むし調理をする場合は、必ず付属のむし板を使ってください。
※付属のむし板を他の調理器や他の用途に使わないでください。むし板の変形・変色の原因となります。

－ クリーニング（煮沸）機能 －

＊ニオイや汚れが取れにくい場合に、つぎの手順で行ってください。



① 内釜の白米の水位線（ECJ-IZ10は「3」、ECJ-IZ18は「4」）まで水を入れて、外ぶたを閉めます。
② 切／とりけし ボタンを押しながら、そのまま 炊飯／スタート ボタンを押すと「炊飯／スタート」ランプが**点灯**し、「**クリーニング**」を始めます。（表示部には、クリーニング終了までの残り時間のめやすを表示します。）
③ 終了するとブザー音が、お知らせします。
④ 内部が冷めてから、各部をお手入れしてください。

■おことわり

●ニオイによっては、完全に落ちないものもあります。
●空だきは、しないでください。（水を入れなかったり、水がない場合は、空だきになり、U73 が表示されます。）
※蒸気口、蒸気ガイドにふれないでください。やけどをする恐れがあります。
●水以外（洗剤など）は、入れないでください。
●内部が熱いうちに外ぶたを開けると、熱い蒸気が多量にでることがありますので、やけどにご注意ください。
●途中でやめるときは 切／とりけし ボタンを押して、約4分待ってから外ぶたを開けてください。

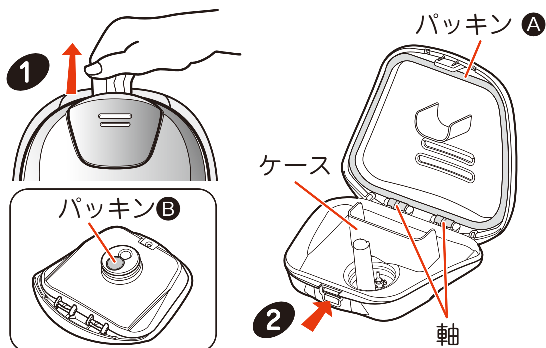
お手入れのしかた

＊炊飯・保温のあと、毎回お手入れしてください。
さし込みプラグを抜いて、炊飯器本体・内ぶた・内釜・蒸気ガイドが冷めてから、必ずお手入れしてください。

みがき粉、たわし、ベンジン、シンナーなどは使わないでください。
内釜・内ぶた・蒸気ガイドを食器洗い機で洗わないでください。（キズ・変形・変色の原因になります。）
お手入れ後は、内ぶた、蒸気ガイド、しゃもじ受けを正しく取り付けてください。

蒸気ガイド（外ぶた上面）

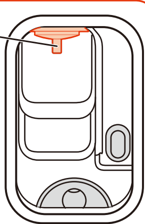
1. 図のように、蒸気ガイド後方 ❶ を上向きに引っ張ってはずします。
2. ケース前面のボタン ❷ を押して開き、水洗いします。
   ※パッキンは、はずさないでください。
   ※パッキンⒶがはずれた場合は、ガイドに添って確実に取り付けてください。パッキンⒷがはずれた場合は、さし込んでください。パッキンがはずれた状態で炊飯すると、蒸気もれの原因になります。
3. 後方の軸を合わせて、ケースを閉じます。
4. 蒸気ガイドを、取り付けます。
   ※中央部を強く下に押えて、確実に奥までさし込んでください。



炊飯器本体

調圧パッキン

はずれません。
無理に押さえつけたり、引っ張らないでください。
蒸気モレや外ぶたが開かなくなります。



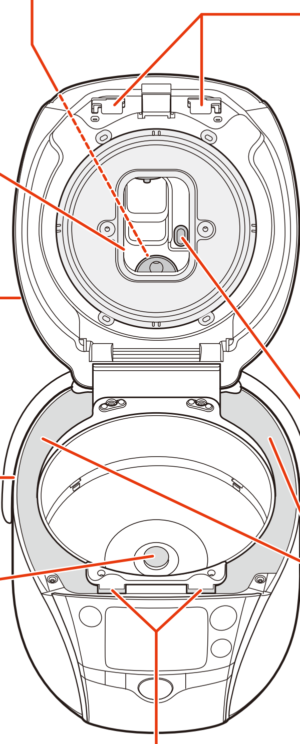
外ぶた・炊飯器本体

外ぶたをしっかり持ち、固く絞ったふきんでふいてください。
※洗剤は使わないでください。



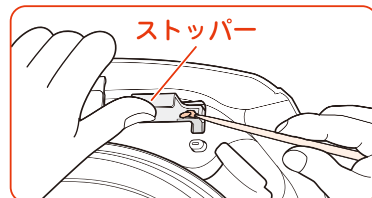
温度センサー

米つぶなどがこびりついたときは、細かいサンドペーパー（320番程度）で軽くみがき、固く絞ったふきんでふきとってください。



ストッパー部

米つぶやごはんつぶなどが挟まっているときは、ようじなどでかき出してください。
多量に入ると、ストッパーが本体のフック部にかからなくなり、炊飯中に外ぶたが開き、やけどをする恐れがあります。



ふたセンサー

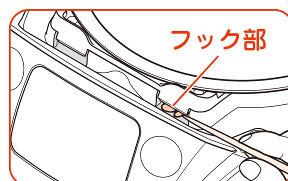
汚れがついたときは、ふきんや綿棒などで軽く水ぶきしてください。

つゆ受け部

つゆがたまるときがあるので、ふきとってください。また、米つぶやごはんつぶなどが付着したまま外ぶたを閉めると、炊飯中に外ぶたが開き、やけどをする恐れがあります。

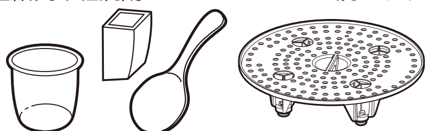
フック部

米つぶやごはんつぶなどが入ったときは、ようじなどでかき出してください。
多量に入ると、外ぶたの開け閉めが固くなったり、フック部にストッパーがかからなくなり、炊飯中に外ぶたが開き、やけどをする恐れがあります。



付属品

台所用中性洗剤をスポンジにつけて洗います。



内ぶた

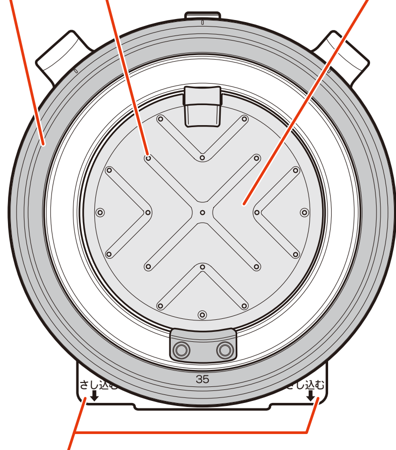
台所用中性洗剤をスポンジにつけて、傷をつけないように洗います。
※内ぶたは、スポンジ以外の固いもので洗うと表面が傷つきますが、炊き上がりには問題ありません。
※錆の原因になりますので、必ず汚れは洗い流して、水分をふきとってください。また、うまみ循環孔についた汚れは、竹串・ようじで取り除いてから洗ってください。

内ぶたパッキン

内ぶたと一緒に洗います。
はずれませんので、引っぱらないでください。

うまみ循環孔

（20ヶ所）



内ぶたのツメ

折れたり、変形していないか確認します。

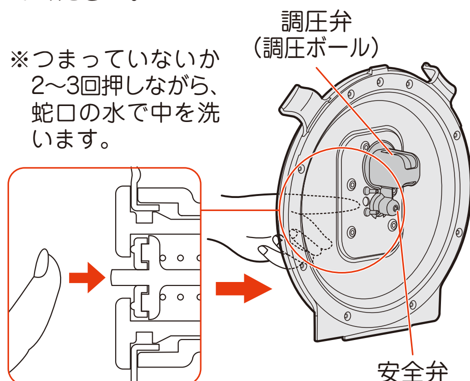
調圧孔

調圧孔にごはんつぶがつまっていないか、確認します。つまっているときは、竹串・ようじで取り除いてください。

安全弁

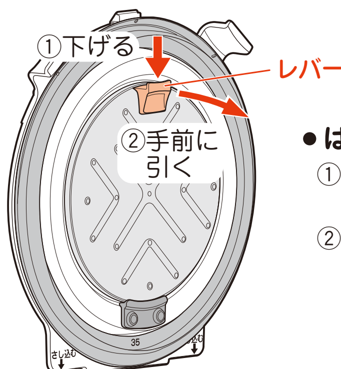
指で軽く2〜3回押し、スムーズに動き、軸の周囲のすき間やスプリング部にごはんつぶがつまっていないか確認します。つまっているときは、竹串・ようじで取り除いてください。

※つまっていないか2〜3回押しながら、蛇口の水で中を洗います。

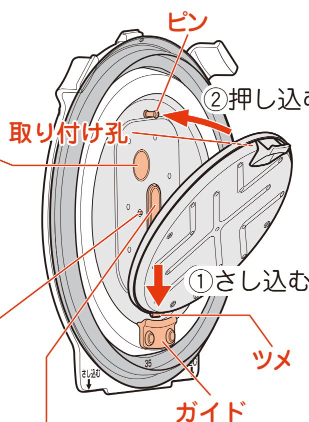


うまみ循環ユニット

台所用洗剤をスポンジにつけて、傷つけないように洗います。
うまみ循環孔にごはんつぶがつまっていないか、確認します。つまっているときは、竹串、ようじで取り除いてください。
※スポンジ以外の固いもので洗うとフッ素樹脂を傷つけ、ふくれやはがれの原因になります。
※スポンジ等で洗いにくい部分は、歯ブラシ等でお手入れしてください。

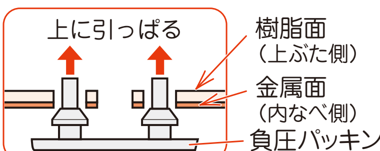


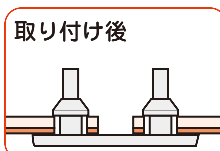
- **はずしかた**
  - ①うまみ循環ユニットの**レバー**を下方向に下げます。
  - ②そのまま、手前に引いてはずします。



- **つけかた**
  - ①内ぶたの**ガイド**に、うまみ循環ユニットの**ツメ**をさし込みます。
  - ②内ぶたの**ピン**とうまみ循環ユニットの**取り付け孔**を合わせて、「**カチッ**」と音がするまで押し込みます。
  - ※うまみ環境ユニットが、レバーで保持されていることを確認してください。

負圧パッキン





内ぶたと一緒に洗ってください。
はずれたときは向きに注意して、取り付けてください。
※付けにくい場合は、負圧パッキンに水、または台所用中性洗剤を少しつけると付けやすくなります。（その後、洗剤は必ず洗い流してください。）
※付けないと圧力がかかりませんのでうまく炊けません。

＊内釜の「**お手入れのしかた**」は、☞25ページ。

内釜（内なべ）を長持ちさせるために

台所用中性洗剤をスポンジにつけて洗います。

お願い

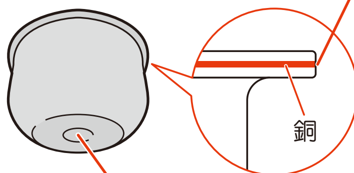
■ **変形させないよう注意してください。**

■ **内面のフッ素樹脂をいためないために、つぎのことをお守り下さい。**
- ●泡立て器でお米を洗わない　●付属のしゃもじを使う
- ●スプーンや食器類を入れない　●酢は使わない
- ●調味料を使って炊飯したときは、すぐ洗う

※フッ素樹脂に傷がつくと、ふくれやはがれの原因になります。

■ 使っているうちに、内面に色むらができることがありますが、衛生上は問題ありませんので、安心してお使いください。

■ 変形したり摩耗した場合は、お買い上げの販売店でお買い求めください。



■ ふちの側面の銅は、酸化により緑色のさびや、さびと熱による変色が発生することがありますが、性能や人体への影響はありません。
※さびで変色した場合は酢でふいて、水洗いしてください。

■ 内釜の底面外側中央部は、温度センサーに触れる大切なところです。汚れていたり、傷がついたりするとご飯がこげたりする原因になります。

■ 内釜でお米を洗うときは、内釜の下にふきんをしいて洗うと内釜の底面にキズが付きません。

■ 外面にすり傷がついたりしても、炊き上がりには問題ありませんので、安心してお使いください。

消耗品 **内釜・内ぶたパッキン・負圧パッキン・蒸気ガイドのパッキン・リチウム電池は、消耗品（有償）です。**

●消耗品が劣化したり、消耗品や内ぶた・うまみ循環ユニット・蒸気ガイドが損傷、または、はずして紛失したときは、そのまま使用しないでお買上げの販売店にご相談ください。有償にて交換いたします。

※内釜は内面のフッ素被膜が傷ついてはがれたとき、パッキンは弾力性がなくなり表面が白くなったり、破れたりしたときが劣化した状態です。

炊飯量と炊飯時間

品　番	IZ10				IZ18			
メニュー	ふつう	かため	やわらか	高　速	ふつう	かため	やわらか	高　速
炊飯量	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.09～0.72L (0.5～4カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.44L (1～8カップ)
白　米	約37～41分	約32～37分	約43～46分	約13～23分	約38～45分	約33～41分	約43～50分	約13～26分
無洗米	約38～42分	約33～38分	約44～47分	約13～23分	約39～46分	約34～42分	約44～51分	約13～26分
分づき米/胚芽米	約43～45分	約36～40分	約48～49分	約13～23分	約42～49分	約36～45分	約48～53分	約13～26分
雑　穀	約41～44分	約35～39分	約46～49分	—	約40～47分	約35～43分	約45～52分	—
メニュー	おかゆ（全がゆ）	すしめし	カレー用	炊込み	おかゆ（全がゆ）	すしめし	カレー用	炊込み
炊飯量	0.09～0.27L (0.5～1.5カップ)	0.18～1.0L (1～5.5カップ)	0.18～1.0L (1～5.5カップ)	0.18～0.54L (1～3カップ)	0.09～0.45L (0.5～2.5カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.08L (1～6カップ)
白　米	約63～67分	約28～31分	約22～27分	約39～41分	約62～69分	約28～34分	約21～30分	約41～43分
無洗米	約64～68分	約29～32分	約23～28分	約40～42分	約63～70分	約29～35分	約22～31分	約42～44分
玄　米	約89～92分	—	—	—	約89～94分	—	—	—
発芽玄米	約63～67分	—	—	—	約62～69分	—	—	—
分づき米/胚芽米	約68～72分	約34～37分	約25～30分	約42～45分	約67～74分	約33～41分	約24～33分	約45～47分
雑　穀	約68～72分	—	—	—	約67～74分	—	—	—
メニュー	おこわ	甘み	もちもち	四季炊き	おこわ	甘み	もちもち	四季炊き
炊飯量	0.18～0.54L (1～3カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.36～1.08L (2～6カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)
白　米	約37～40分	約35～42分	約40～45分	約26～50分	約38～42分	約35～48分	約40～50分	約26～55分
無洗米	約38～41分	約36～43分	約41～45分	—	約39～43分	約36～49分	約41～51分	—
分づき米/胚芽米	約40～42分	約39～45分	約46～48分	—	約41～46分	約38～52分	約43～55分	—
メニュー	ふつう	かため	やわらか		ふつう	かため	やわらか	
炊飯量	0.18～0.72L (1～4カップ)	0.18～0.72L (1～4カップ)	0.18～0.72L (1～4カップ)		0.18～1.44L (1～8カップ)	0.18～1.44L (1～8カップ)	0.18～1.44L (1～8カップ)	
玄　米	約57～59分	約55～56分	約59～60分		約52～60分	約51～59分	約54～60分	
発芽玄米	約41～45分	約36～40分	約47～49分		約41～48分	約36～42分	約46～52分	

※炊飯時間は、季節（水温・室温）・水かげん・電圧・お米の種類などにより変わります。
電圧100V、室温20℃、水温18℃の場合を記載しています。

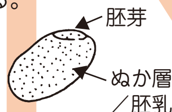
お料理のページ

ーもくじー　　　　　ページ

ーお米の種類ー

玄　米

＊白米に比べて栄養価が高いが、硬い。圧力をかけると、これが改善される。



分づき米

＊玄米の表面を削ったもの。約5%削ったものが5分づき。削り具合により3分～7分づきがある。白米より栄養価が高い。



白　米

＊玄米の表面を約10%削ったもの。炊きやすく、おいしい。



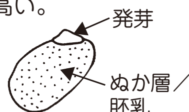
無洗米

＊白米の表面をクリーニングしたもの。米を洗う手間がなく、環境にもやさしい。



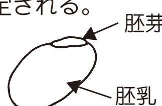
発芽玄米

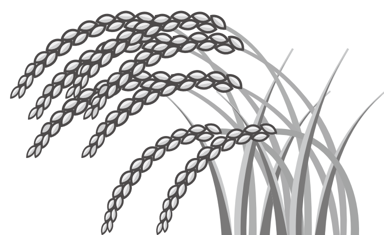
＊玄米を発芽寸前まで温度と時間をかけたもの。食べやすく、栄養価が玄米より高い。



胚芽米

＊胚芽が残るように精米したもの。胚芽がとれにくい品種に限定される。





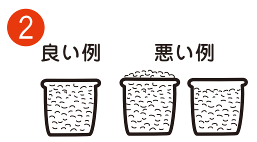
ーおいしいごはんを炊くためにー

1. よいお米を選び、しっかり保管する。

●精米したてのお米を選びます。よいお米は、ふっくらして透き通るようなつやがあります。
●保管は、風通しの良い冷暗所に置きます。2週間くらいで使い切りましょう。

2. お米は正しく計量する。

●必ず、付属の計量カップで計ってください。（1カップ約180mL＝0.18L）
＊計量米びつでは、誤差が出る場合があります。

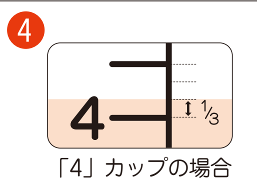


3. お米は手早く洗う。

●お米に水を一気に加えて、軽くかきまぜて捨てます。
●お米を手でもむようにして洗います。
●水を加えてすすぎ、そして捨てます。水がきれいになるまで続けます。
＊洗いかたが不十分だと、こげやすくなり、保温した時にニオイがきつくなります。
＊砕けたお米が多いと、ごはんがおいしく炊けません。
　ザルにお米を入れて、水の中でゆすって砕けたお米を取り除きます。

4. 水位目盛をしっかり見て、水加減する。

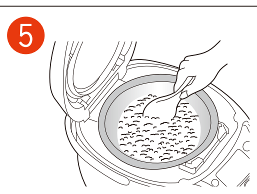
●お米の種類、産地、季節により、またお好みで水を加減してください。
＊さらにやわらかく炊くために水を多めに加えるときは、水位目盛の間隔の1/3以下にしてください。水を多めに入れると、蒸気口からふきこぼれることがあります。



「4」カップの場合

5. 炊き上がれば、しっかりほぐす。

●しゃもじですくうように底からほぐして、ごはん粒の周囲の水分をとばします。
＊ほぐさないと、ごはんが固まってしまいます。



– 炊込みごはんとおこわの炊きかた –
(むらし中に具材を入れる炊きかた)

炊飯の初めから具材を入れると、具材が固くなったり、縮んだり、色が悪くなったりすることがあります。むらしの途中で具材を入れると、きれいにおいしく仕上がります。

※具材は火が通りやすいように小さく切って、さっと湯通ししてからお使いください

※具材を煮ているときなど水気がある場合は、水気を切ってから具材を入れてください。

※ふたを開けるときは、蒸気に注意してください。

1 内釜をセットし、炊飯する

● 内釜にお米とだし（合わせ調味液）を入れ、炊飯器にセットし、**メニューを「炊込み／おこわ」**に合わせて **炊飯／スタート** ボタンを押します。

※この時は、まだ具材は入れません。





2 お知らせ音が鳴る

● 炊飯が経過してむらしに入り、表示が「12分後」になると、「ピッピッ」と音が鳴ります。

※「炊飯／スタート」ランプが**点滅**します。

※**メニューを「炊込み／おこわ」**に合わせていないと、お知らせ音は鳴りません。





3 外ぶたを開けて、具材を入れる

● 約2分以内に具材を入れ、外ぶたを閉め、**炊飯／スタート** ボタンを押します。

※「炊飯／スタート」ランプが**点滅**から**点灯**に変わり、むらしを続けます。

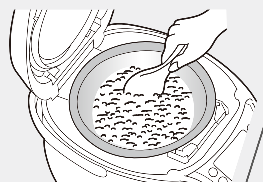
※ **炊飯／スタート** ボタンを押すと「炊飯／スタート」ランプが**点滅**から**点灯**に変わりますが、押さなくても約2分後には**点灯**になります。



4 炊飯が終わったら、早めにほぐす

● ごはんが炊き上がるとブザー音がなり、自動的に「保温」に切り変わります。

※**「炊込み」「おこわ」は、保温しないでください。**



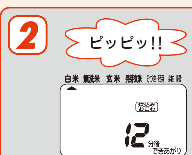






具材をむらし中に入れるタイミングについて!!





具材を入れるタイミング(2分以内)



かやくごはん

材料（4人分）

米 ………………カップ3	だし …………500mL
ごぼう………………40g	うすくちしょうゆ ……………大さじ2
にんじん……………40g	酒 ……………大さじ2
干ししいたけ ………3枚	塩 …………小さじ½
こんにゃく…………40g	さやえんどう ………………適量
油揚げ………………20g	
鶏肉…………………60g	

作り方

①米は洗っておきます。
②干ししいたけは水に漬けてもどしてから、せん切りにします。
③ごぼうはささがきにして、水に漬けてあくを抜きます。
④にんじんはせん切りにし、水に漬けてあくを抜きます。
⑤鶏肉は小さく切り、熱湯にさっと通しておきます。
⑥こんにゃくもせん切りにして、さっと湯を通します。



⑦油揚げは熱湯にさっと通してから、せん切りにします。
⑧さやえんどうは塩を少し加えた熱湯でさっとゆで、せん切りにしておきます。
⑨だしにうすくちしょうゆ、酒、塩を加えて調味液をつくります。
⑩❶の米の水気を切って内釜に入れ、❾の調味液を白米の水位目盛「3」まで加えます。足りなかったら水を加えます。干ししいたけ、ごぼう、にんじん、鶏肉、こんにゃく、油揚げを良くかき混ぜてから、米の上に置きます。
⑪ふたをして、お米選択ボタンでお使いの米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「炊込み／おこわ」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑫炊き上がれば、ほぐして器に盛り、❽のさやえんどうを散らします。

うなぎごはん

材料（4人分）

米 ………………カップ3	だし …………400mL
うなぎの蒲焼 ……200g	蒲焼のタレ …大さじ1
ごぼう ……………100g	塩 ……………小さじ½
	しょうゆ ……大さじ1
木の芽………………適量	酒 ……………大さじ1

作り方

①米は洗っておきます。
②うなぎの蒲焼は一口大に切ります。
③ごぼうはささがきにして、水に漬けておきます。



④だしに蒲焼のタレ、塩、しょうゆ、酒を加えて良く混ぜます。
⑤❶の米の水気を切って内釜に入れ、❹の調味液を白米の水位目盛「3」まで加えます。足りなかったら水を加えます。
うなぎ、ごぼうを米の上に置きます。
⑥ふたをし、お米選択ボタンでお使いのお米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「炊込み／おこわ」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば、ほぐして器に盛り、木の芽をのせます。

たけのこごはん

材料（4人分）

米 ………………カップ3	だし …………500mL
ゆでたけのこ ……200g	うすくちしょうゆ ……………大さじ2
鶏肉…………………80g	酒 ……………大さじ2
木の芽 …………6〜8枚	塩 ………………少々

作り方

①米は洗っておきます。
②ゆでたけのこは小さく切ります。
③鶏肉も小さく切り、熱湯にさっとくぐらせます。
④だしに、うすくちしょうゆ、酒、塩を加えてよくまぜ、調味液を作ります。



⑤❶の米の水気を切ってから内釜に入れ、❹の調味液を白米の水位目盛「3」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
たけのこと鶏肉をよくまぜて、米の上に置きます。
⑥ふたをし、お米選択ボタンでお使いの米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「炊込み／おこわ」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば、ほぐして器に盛り、木の芽をのせます。

あさりごはん



材料（4人分）

米	カップ3
あさり（殻付）	400g
だし	300mL
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
三つ葉	適量

作り方

①米は洗っておきます。
②あさりは良く洗い、鍋に200mLの水を入れて火にかけ、沸騰してきたらあさりを加えます。あさりが開いたら火を止めて、煮汁をこし、身と殻に分けます。
③三つ葉はさっと熱湯をとおしてから、水にとり、冷ましてから、2cm程度に切ります。
④だしに❷のあさりの煮汁を足し、しょうゆ、みりんを加えて調味液を作ります。
⑤❶の米の水気を切って内釜に入れ、❹の調味液を白米の水位目盛「3」まで加えます。足りなかったら水を加えます。
⑥ふたをし、お米選択ボタンでお使いのお米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「炊込み／おこわ」に合わせます。炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦残り12分になって、お知らせ音が鳴ったら、ふたを開け、あさりを入れてふたを閉め、炊飯／スタートボタンを押します。
⑧炊き上がれば、ほぐして器に盛り、❸の三つ葉を散らします。

えびピラフ



材料（4人分）

米	カップ3
えび	150g
ゆでたこ	150g
ミックスベジタブル	200g
オリーブ油	大さじ3
固形スープ	3コ
水	450mL
塩、こしょう	少々
カレー粉	小さじ½

作り方

①米はさっと洗い、水気を切ります。
②えびは背わたをとり、熱湯に通します。ゆでたこは、一口大に切ります。
③フライパンにオリーブ油（大さじ2）を入れ、❶の米を加えて透き通るくらいまで炒めて、取り出します。
④更に、フライパンにオリーブ油（大さじ1）を入れ、❷のえび、ゆでたこ、ミックスベジタブルを軽く炒め、塩、こしょう、カレー粉で味付けします。
⑤水に固形スープを溶かして塩、こしょうをして調味液をつくります。
⑥❸の米を内釜に入れ、❺の調味液をすしめしの水位目盛「3」まで加えます。足りなかったら水を加えます。
⑦ふたをし、お米選択ボタンでお使いの米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「炊込み／おこわ」に合わせます。炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑧残り12分になって、お知らせ音が鳴ったら、ふたを開け、❹の具を入れてふたを閉め、炊飯／スタートボタンを押します。
⑨炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

まつりずし



材料（4人分）

米	カップ3
あわせ酢	
酢	60mL
塩	小さじ2
砂糖	大さじ1
つけ酢	
酢	100mL
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
具	
えび	10匹
焼きあなご	100g
いくら	50g
ままかり（酢漬）	10匹
干ししいたけ	6枚
れんこん	50g
錦糸卵	適量
きぬさや	適量
木の芽	適量

作り方

①米は洗っておきます。
②なべに酢、塩、砂糖を入れ少し加熱して、冷ましてあわせ酢を作ります。
③❶の米の水気を切って内釜に入れ、水をすしめしの水位目盛「3」まで加えます。
④ふたをし、お米選択ボタンでお使いの米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「すしめし」に合わせます。炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑤炊き上がれば、すしおけに移し、あわせ酢を加えて、切るようにサッとまぜて、冷ましておきます。
⑥器にごはんを盛り、準備していた具を飾り、最後に錦糸卵、きぬさやと木の芽をのせます。

具の下ごしらえ

①えびは殻をむき、背わたをとり、軽くゆでて冷ましたら、半分にスライスしてつけ酢に漬けます。
②焼きあなごは2cm幅に切ります。
③ままかりは半分にスライスしておきます。
④干ししいたけは水でもどし、だし、しょうゆ、みりんで含め煮にしてから、冷まし、スライスします。
⑤れんこんは皮をむき、ゆでてから、うすく切り、つけ酢に漬けておきます。
⑥卵を割りほぐし、フライパンで薄焼き卵を作り、冷まして細く切ります。
⑦きぬさやは軽くゆでて、冷ましてから細く切ります。

手まりずし

材料(4人分)

米……………………カップ3	具
あわせ酢	鮭(刺身)………100g
酢 ………………60mL	焼きあなご……100g
塩 ……………小さじ1	あじ(刺身)……100g
砂糖 …………大さじ1	鯛(刺身)………100g
うすくちしょうゆ	高菜漬け………500g
……………小さじ1	つけ酢
わさび………………適量	酢 ……………100mL
ラップ………………適量	砂糖 …………大さじ2
	塩 ……………小さじ1



作り方

①米は洗っておきます。
②なべに酢、塩、砂糖、うすくちしょうゆを入れて少し加熱して、冷ましてあわせ酢を作ります。
③❶の米の水気を切って内釜に入れ、水を**すしめし**の水位目盛「3」まで加えます。
④ふたをし、お米選択ボタンでお使いの米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「**すしめし**」に合わせます。炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑤炊き上がれば、すしおけに移し、あわせ酢を加えて、切るようにサッとまぜて、冷ましておきます。
⑥鮭、あじ、鯛はスライスして、つけ酢に漬けます。
⑦焼きあなごはスライスしておきます。
⑧高菜漬けは葉を広げておきます。
⑨ラップに具をのせ、お好みでわさびをぬり、ひとにぎりのすしめしを置いて、包むようにしてから、丸く形をととのえます。

春のおこわ

材料(4人分)

もち米 …………カップ2	だし …………450mL
うるち米 ………カップ1	うすくちしょうゆ
わらび…………………80g	……………大さじ3
ふき……………………60g	みりん ………大さじ2
菜花 ………………100g	塩 ……………小さじ½
こごみ…………………30g	
にんじん………………30g	



作り方

①もち米とうるち米は洗っておきます。
②わらび、ふきはあくを抜いたら、塩少々入れた熱湯に入れてさっとゆでたら冷水にとり小さく切ります。
③菜花、こごみも塩少々入れた熱湯に入れてさっとゆで、冷水にとり、色出しをしてから適当に切ります。
④にんじんは小さく切りにして、水につけてあくを抜きます。
⑤だしにうすくちしょうゆ、みりん、塩を加えて調味液を作ります。
⑥❶の米の水気を切ってから内釜に入れ、❺の調味液を**おこわ**の水位目盛「3」まで加えます。足りなかったら水を加えます。❹のにんじんを載せます。
⑦ふたをし、お米選択ボタンでお使いの米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「**炊込み／おこわ**」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑧残り12分になって、お知らせ音が鳴ったら、ふたを開け、❷と❸の具を入れてふたを閉め、炊飯／スタートボタンを押します。
⑨炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

海のおこわ

材料(4人分)

もち米 …………カップ3	だし …………250mL
ほたて ……………150g	しょうゆ ……大さじ2
えび ………………150g	酒 ……………大さじ2
はまぐり(殻付) …400g	塩 …………小さじ½
ぎんなん……………50g	



作り方

①もち米は洗っておきます。
②ほたては良く洗い、熱湯にさっと通しておきます。
③えびは殻をむき、背わたをとって、半分に切り、湯通しします。
④なべに200mLの水を入れて火にかけ、沸騰してきたらはまぐりを加えます。
開いたら火を止めて、煮汁をこし、身と殻に分けます。
⑤ぎんなんは殻を割り、実を取り出します。
なべに少量の水を入れ、ぎんなんの実を加えてゆでます。
ゆで上がれば皮をむいて、半分に切っておきます。
⑥だしに❹のはまぐりの煮汁を足し、しょうゆ、酒、塩を加えて調味液を作ります。
⑦❶の米の水気を切ってから内釜に入れ、❻の調味液を**おこわ**の水位目盛「3」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
⑧ふたをして、お米選択ボタンでお使いの米に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「**炊込み／おこわ**」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑨残り12分になって、お知らせ音が鳴ったら、ふたを開け、ほたて、えび、はまぐり、ぎんなんを入れてふたを閉め、炊飯／スタートボタンを押します。
⑩炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

赤飯

材料（4人分）

もち米…………カップ2	あずき…………………50g
うるち米………カップ1	ごま塩…………………適量

作り方
①もち米とうるち米は、一緒に洗っておきます。
②なべにあずきとたっぷりの水を入れて強火で煮ます。
煮立ったらゆで汁をすて、再び水を600mL加えて弱火で少しかためにに煮ます。煮汁がにごらないように注意します。
③あずきが煮えたら、あずきと煮汁に分けます。
煮汁は玉しゃくしですくって、少し高い所から4～5回落として空気にふれさせ、色だしをします。



④❶の米の水気を切って内釜に入れ、❸の煮汁を**おこわ**の水位目盛「**3**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
そして、あずきを米の上にのせます。
⑤ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いの米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**炊込み／おこわ**」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑥炊き上がれば、ほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。

チキンカレー

材料（4人分）

米…………………カップ3
玉ねぎ……………300g
サラダ油……………少々
鶏肉（ぶつ切り）……400g
塩、こしょう………少々
揚げ油………………適量
（A）
- マスタード …小さじ1
- クローブ …………3コ
- ローリエ …………3枚
- 赤とうがらし（刻む）…5本

（B）
- チリパウダー…小さじ1
- ターメリックパウダー……小さじ2
- コリアンパウダー……大さじ1
- シナモンパウダー……小さじ2

（C）
- にんにく（おろしたもの）…………小さじ⅔
- しょうが（おろしたもの）…………小さじ⅔
- 塩 ……………小さじ2

- ココナッツパウダー………………25g
- 湯 ……………400mL

トマトジュース………………160g
ヨーグルト……………大さじ1
カルダモンパウダー……………小さじ2



作り方
①米は**カレー**の水位目盛「**3**」に合わせ、ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いの米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**カレー用**」に合わせます。**炊飯／スタート**ボタンを押して、炊飯を始めます。
②鶏肉は塩、こしょうをふり、唐揚げにします。
③玉ねぎは薄切りにします。ミキサーにお湯（400mL）とココナッツパウダーを入れてかくはんします。
④フライパンにサラダ油を入れて熱し、（A）を加えて中火で炒めます。
⑤香りが出てきたらとり出し、玉ねぎを加えてきつね色になるまで炒めます。そして（B）を加えて炒めます。
⑥更に（C）を加えて炒めたら、トマトジュースと❸のココナッツを加えて弱火で煮ます。
⑦❷を加え、ヨーグルトとカルダモンパウダーを加えて出来上がりです。

魚と野菜のカレー

材料（4人分）

米…………………カップ3
白身魚……………400g
なす………………400g
ピーマン…………150g
玉ねぎ……………200g
トマト……………180g
トマトジュース………………160g
- ココナッツパウダー…………………5g
- 湯 …………400mL

サラダ油……………少々

（A）
- マスタード…………小さじ2
- ローリエ …………6枚
- 赤とうがらし（刻む）………………6本

（B）
- チリパウダー…………小さじ½
- コリアンパウダー…………小さじ2

（C）
- にんにく（おろしたもの）…………小さじ½
- しょうが（おろしたもの）…………小さじ½
- 塩 ……………小さじ2

作り方



①米は**カレー**の水位目盛「**3**」に合わせ、ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いの米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**カレー用**」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
②魚は一口大に切ります。なすは一口大に切って水にさらします。ピーマン、玉ねぎ、トマトは一口大に切ります。
③ミキサーにお湯（400mL）とココナッツパウダーを入れてかくはんします。
④フライパンにサラダ油を入れて熱し、（A）を加えて炒めます。香りが出てきたらとり出し、玉ねぎ、なす、ピーマンを加えて炒めます。
⑤そして（B）、（C）を加えて更に炒めます。トマトジュースと❸のココナッツを加えて煮ます。トマトと魚を加えます。
⑥魚に火が通ったら出来上がりです。

カニがゆ



材料（3人分）ー五分がゆー

米　……………カップ½	サフラン　…………0.2g
カニ ……………………1匹	レモン汁 ……………少々
固形スープ …………2コ	三つ葉………………適量

作り方

①米は洗っておきます。
②カニはゆがいておきます。
③ゆがいたカニから身をとりだし､レモン汁をかけておきます。
④なべにカニの殻と水（500mL）と固形スープ、サフランを加えて約30分煮ます。煮詰まりそうになったら、水を加えます。ふきんでこしておきます。
⑤❶の米の水気を切ってから内釜に入れ、❹の煮汁を**おかゆ**の水位目盛「1」まで加えます。足りなかったら水を加えます。
⑥ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いの米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おかゆ**」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば､❷のカニの身を加えて､少しむらします。
⑧器に盛り、刻んだ三つ葉を散らします。

雑穀がゆ



材料（4人分）

もち米　………カップ⅓	水　……………800mL
うるち米　……カップ⅓	しょうゆ ……小さじ１
きび　…………カップ⅓	ごま油 ………小さじ１
くこの実……………10g	塩……………小さじ½
松の実　……………10g	鶏がらスープの素 ………大さじ１
干し貝柱……………10g	
しょうが……………10g	スプラウト…………適量

作り方

①もち米とうるち米ときびは洗っておきます。
②くこの実、松の実、干し貝柱は洗っておきます。
③しょうがはみじん切りにしておきます。
④水800mLに鶏がらスープの素、しょうゆ、ごま油、塩を加えて調味液を作ります。
⑤❶の米の水気を切って内釜に入れ、❹の調味液を**おかゆ**の水位目盛「１」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
⑥ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いの米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おかゆ**」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば､混ぜて器に盛り､スプラウトを添えます。

地中海風リゾット



材料（4人分）

米 ………………カップ1	オリーブ油…………適量
トマト ………………3個	パセリ（乾燥）……適量
たまねぎ　…………½個	コンソメスープ ……800mL
セロリ　……………½本	パプリカ……小さじ１
にんにく …………2かけ	塩、こしょう……適量

作り方

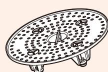
①米は洗っておきます。
②トマトは熱湯にさっと通して皮をむき、ざく切りにします。
③たまねぎ、にんにくはみじん切りにします。
④セロリは5mm角に切ります。
⑤湯800mLにコンソメ顆粒（15g）を加えてコンソメスープを作ります。
パプリカ、塩、こしょうを加えます。
⑥フライパンにオリーブオイル（大さじ1/2）を入れ、にんにくで香りを出して、玉ねぎ、セロリを入れて炒めます。
⑦❶の米の水気を切ってから内釜に入れ、❺のスープを**おかゆ**の水位目盛「１」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
❷のトマトと❻の具材を米の上に置きます。
⑧ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おかゆ**」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
⑨炊き上がれば、器に盛り、パセリを散らします。

マルチ調理

調理温度と調理時間の合わせかたなど詳しくは、
☞ 21～22ページをご覧ください。

バナナプリン

むし板使用
材料の入れかたは、
21ページ 例A を参照



材料（4個分）

バナナ	1本	シナモンパウダー	適量
卵	2個	ブランデー	適量
牛乳	250mL	黒蜜	適量
砂糖	30g		

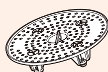


作り方

①バナナは4つに切り、フライパンで焦げ目をつけ、ブランデーで香りをつけ、シナモンをふりかけておきます。
②牛乳に砂糖を入れて溶かし、割りほぐした卵と混ぜます。ふきんでこしておきます。
③器に❶のバナナを入れ、❷の卵液を加えて、ラップします。
④内釜に水500mLを入れ、むし板を入れて❸をのせてふたをします。
⑤ マルチ調理 ボタンを押して、コントロールキー で 100℃／15分 に設定し、炊飯／スタート ボタンを押します。
⑥出来上がれば、取り出し冷まします。黒蜜をかけていただきます。

蒸しパン

むし板使用
材料の入れかたは、
21ページ 例A を参照



材料（4個分）

強力粉	200g	水	120mL
黒砂糖（粉）	20g	黒ごま	5g
塩	3g	松の実	10g
ドライイースト	3g		

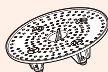


作り方

①ボールに強力粉、黒砂糖、塩、ドライイースト、水を入れます。ボールの中で良くこねます。ほぼまとまってきたら、まな板に取り出し、約10分ほどたたきながら、生地を作ります。途中で黒ごま、小さく切った松の実を加えて良く練ります。
②生地がなめらかになったら内釜に入れ、マルチ調理 ボタンを押して、コントロールキー で37℃／40分に設定し、炊飯／スタート ボタンを押します。
③１次発酵が終わればガス抜きし、4つに切り器に入れます。むし板を内釜に入れて、生地のはいった器をのせます。ふたをし、マルチ調理 ボタンを押して、コントロールキー で40℃／50分に設定し、炊飯／スタート ボタンを押します。2次発酵が終われば取り出します。
④内釜に水500mL入れ、むし板を入れ、③をのせてふたをします。
⑤ マルチ調理 ボタンを押して、コントロールキー で100℃／30分に設定し、炊飯／スタート ボタンを押します。
⑥出来上がれば、取り出し冷まします。

簡単ソーセージ

むし板使用
材料の入れかたは、
21ページ 例A を参照



材料（4人分）

豚肉（挽肉）	500g	塩	大さじ½
玉ねぎ	¼個	こしょう	適量
にんにく	1片	コリアンダー、シナモン、	
卵白	1個分	パプリカ	適量



作り方

①ボールに豚肉、すりおろした玉ねぎ、にんにく、卵白、塩､こしょう、コリアンダー、シナモン、パプリカを加えて、しっかり混ぜ2つに分けます。
②ラップに❶をのせて、円筒状にまとめたら、両端、中央の3箇所をたこ糸で縛ります。
③内釜に水500mL入れ、むし板を入れて、❷をのせてふたをします。
④ マルチ調理 ボタンを押して、コントロールキー で100℃／30分に設定し、炊飯／スタート ボタンを押します。
⑤出来上がれば、取り出し冷まします。

お料理のページ

甘　酒

材料(4人分)

米 …………………カップ½
米こうじ ………………100g
しょうが ………………適量

材料の入れかたは、
21ページ 例B
を参照



作り方

①米は良く洗います。
②米を内釜に入れ、おかゆ水位目盛「0.5」まで水を加えます。
③ふたをし、お米選択ボタンを「白米」に合わせ、メニューボタンを押し、コントロールキーで「おかゆ」に合わせます。
炊飯／スタートボタンを押して、炊飯を始めます。
④炊き上がれば、ほぐして内釜に入る大きさの器に移し冷まします。
⑤40℃程度に冷めれば、米こうじを加えて、良く混ぜます。ラップをしておきます。
⑥内釜に水500mLを入れ、❺をおき、ふたをします。
⑦マルチ調理ボタンを押して、
コントロールキーで60℃／10時間に設定し、
炊飯／スタートボタンを押します。
⑧出来上がれば器に入れ、おろしたしょうがを添えます。

豆　腐

材料(4人分)

材料の入れかたは、
21ページ 例B
を参照

豆乳 …………………500mL
にがり…………………10mL
ねぎ ……………………適量
そばの実 ………………適量

だし ………………100mL
うすくちしょうゆ
………………小さじ1
みりん …………小さじ1
塩 ……………………少々

※豆乳飲料や家庭用豆乳機の豆乳では、きれいに固まりません。



作り方

①内釜に入る大きさの器に、にがりを入れます。次に豆乳を少し加えて、へらで良くかき混ぜながら豆乳の全量を加えます。
ラップをします。
②内釜に水500mLを入れ、❶をおき、ふたをします。
③マルチ調理ボタンを押して、コントロールキーで80℃／1時間に設定し、炊飯／スタートボタンを押します。
④出来上がれば、器に盛ります。
⑤だしにうすくちしょうゆ、みりん、塩を加えて味をととのえ、❹の豆腐に加えます。
⑥お好みで刻んだねぎを散らし、ゆでたそばの実をのせます。

温　泉　卵

材料（4人分）

材料の入れかたは、
21ページ 例C
を参照

卵 …………………………4個
くず粉 ……………小さじ2
三つ葉 …………………4本

だし ………………100mL
うすくちしょうゆ
………………小さじ1
みりん …………小さじ1
塩 ……………………少々



作り方

①内釜に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を加えます。ふたをします。
②マルチ調理ボタンを押して、
コントロールキーで68℃／40分に設定し、
炊飯／スタートボタンを押します。
③出来上がれば、取り出します。
④三つ葉はさっとゆがいて、茎を小さく切ります。
⑤だしにうすくちしょうゆ、みりん、塩を加えて味をととのえ、加熱して水で溶いたくず粉を加えてとろみをつけます。
⑥器に❸の卵を割り、❹の三つ葉、❺を加えます。

ヨーグルト

材料の入れかたは、21ページ 例B を参照



材料（4〜5人分）

ヨーグルト（市販品）	100mL
牛乳	500mL
フルーツ	適量

＊もとになるヨーグルトによって固まる時間を調整してください。

作り方

①内釜に入る大きさの器にヨーグルトを入れます。
　次に牛乳を少し加えては、へらで良くかき混ぜながら牛乳の全量を加えます。
　ラップをします。
②内釜に水500mLを入れます。❶をおき、ふたをします。
③ マルチ調理 ボタンを押して、
　コントロールキー で40℃／3時間に設定し、
　炊飯／スタート ボタンを押します。
④出来上がれば、取り出します。
⑤器にフルーツを盛り、ヨーグルトをかけていただきます。

＊ヨーグルトをカレーやハンバーグなどの料理に使いますと一味違った出来上がりになります。

※市販品のヨーグルトによっては、3時間で固まらないものがあります。その時は、時間を延長してください。固まってきたら途中で 切／とりけし ボタンを押して、とりだしてください。
※出来上がったヨーグルトを「種」にして、更にヨーグルトを作ることはおやめください。

砂肝の煮物

材料

材料の入れかたは、21ページ 例B を参照

鶏砂肝	300g
しょうが	20g
だし	200mL
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ½
酒	大さじ1



作り方

①砂肝は洗ってから、熱湯に入れてさっとゆでます。
②しょうがはうす切りにします。
③だしにしょうゆ、砂糖、塩、酒を加えて混ぜておきます。
④内釜に入る器を準備し、❶、❷と❸を入れます。
⑤内釜に水を600mL入れ、❹をおきます。
⑥ふたをし、マルチ調理 ボタンを押して、コントロールキー で75℃／4時間に設定し、炊飯／スタート ボタンを押します。
⑦出来上がれば器をとりだし、冷ましておきます。

豚バラ肉の和風煮

材料

材料の入れかたは、21ページ 例B を参照

豚バラ肉	300g
しょうが	20g
だし	200mL
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ½
酒	大さじ1



作り方

①豚バラ肉は洗ってから、熱湯に入れてさっとゆでます。
②しょうがはうす切りにします。
③だしにしょうゆ、砂糖、塩、酒を加えて混ぜておきます。
④内釜に入る器を準備し、❶、❷と❸を入れます。
⑤内釜に水を600mL入れ、❹をおきます。
　ふたをし、マルチ調理 ボタンを押して、コントロールキー で75℃／4時間に設定し、炊飯／スタート ボタンを押します。
⑥出来上がれば器をとりだし、冷ましておきます。

鯖の味噌煮

材料の入れかたは、21ページ 例B を参照



材料（4人分）

- 鯖 ……………………1尾（約500g）
- だし ……………………200mL
- 合わせ味噌 ………………100g
- しょうゆ ………………小さじ1
- みりん …………………大さじ1
- しょうが ……………………20g
- 針しょうが …………………適量

（だし・合わせ味噌・しょうゆ・みりんは合わせておく）

作り方

①鯖は筒切りにします。
②湯をわかし、❶を入れてさっと取り出し、血合いの部分をとっておきます。
③合わせ味噌にしょうゆ、みりんを加え、更にだしを少しずつ加えて溶いてゆきます。
④しょうがはうす切りにします。
⑤内釜に入る器を準備し、❷❸と❹を入れます。
⑥内釜に水を600mL入れ、❺を置きます。
ふたをし、マルチ調理ボタンを押して、コントロールキーで75℃／3時間に設定し、炊飯／スタートボタンを押します。
⑦出来上がれば煮汁を少し煮詰めます。
⑧器に鯖を置き、煮汁をかけ、針しょうがをのせます。

かぼちゃの肉詰め

材料の入れかたは、21ページ 例B を参照



材料

- 黒皮かぼちゃ ………1個（約600g）
- 鶏肉（ミンチ）……150g
- いんげん豆 ………2本
- にんじん …………15g
- 片栗粉 ………小さじ1
- 鶏ガラスープ（顆粒）………小さじ2
- 塩、こしょう ………少々
- だし ………………1L
- しょうゆ ……大さじ2
- 塩 …………………少々
- 酒 ……………大さじ2
- 片栗粉 ……………適量
- 竹の皮、うす板……1枚

（だし・しょうゆ・塩・酒は合わせておく）

作り方

①かぼちゃは上部をスライスし、種を取ります。
②いんげん豆、にんじんは小さく切ります。
③鶏肉に❷と片栗粉、鶏ガラスープ、塩、こしょうを加えて良く混ぜます。それから❶のかぼちゃに詰めます。
④だしにしょうゆ、塩、酒を加えて混ぜておきます。
⑤内釜に竹の皮かうす板を敷き、❸をのせ、❹を加えます。
ふたをし、マルチ調理ボタンを押して、コントロールキーで85℃／4時間に設定し、炊飯／スタートボタンを押します。
⑥出来上がれば、煮汁の一部に水溶き片栗粉を加えてとろ味を出し、煮あがったかぼちゃにかけます。

はまぐりの煮物

材料の入れかたは、21ページ 例B を参照

材料

- はまぐり（むき身）…………200g
- しょうゆ ………………100mL
- みりん ……………………50mL
- 砂糖 ……………………大さじ3
- はまぐりのゆで汁 ……100mL
- 木の芽 ……………………適量

（しょうゆ・みりん・砂糖・はまぐりのゆで汁は合わせておく）

作り方

①はまぐりは、砂をはかせておきます。
②鍋にはまぐりを入れ、はまぐりがかぶる程度の水を加えて煮ます。はまぐりが開けば火をとめ、ゆで汁、殻、身に分けます。
③しょうゆ、みりん、砂糖、はまぐりのゆで汁を混ぜておきます。
④内釜に入る器を準備し、はまぐりの身と❸を入れます。
⑤内釜に水を600mL入れ、❹をおきます。
⑥ふたをし、マルチ調理ボタンを押して、コントロールキーで80℃／3時間に設定し、炊飯／スタートボタンを押します。
⑦出来上がれば、器に盛り、木の芽をのせます。





点検のお願い

安全に長くご愛用いただくために、日頃から点検をおこなってください。

このような症状はありませんか	処置
●電源コードやさし込みプラグがふくれるなどの変形や、変色、損傷している。 ●電源コードの一部やさし込みプラグがいつもより熱い。 ●電源コードを動かすと通電したり、しなかったりする。 ●炊飯器本体がいつもと違って異常に熱くなったり、こげくさい臭いがする。	**さし込みプラグを抜いてご使用を中止してください。故障や事故防止のため、使用しないでお買上げの販売店にご連絡ください。**
●さし込みプラグやコンセントにほこりやごみがたまっている。	ほこりやごみを取り除いてください。

※点検・修理について詳しくは、裏表紙のアフターサービスについてをご覧ください。

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に、次のことをお確かめください。
お確かめいただいてもわからないときは、当社「お客様ご相談窓口」にご相談ください。

こんな症状のときは ＼ もう一度お調べください	内ぶたを取り付け、外ぶたを確実に閉めましたか	蒸気ガイドを正しくつけていますか	水かげん、お米の量は正確ですか	メニューやお米選択を正しく選びましたか	内ぶたパッキン、負圧パッキンが劣化、損傷していませんか	内ぶたパッキンや内釜の外側・底面・温度センサーの上に汚れや米つぶなどが、こびりついていませんか	お米を十分に洗いましたか	炊飯中に外ぶたを開いていませんか	炊飯後、ごはんをよくほぐしましたか	調味料を使ったごはんではありませんか	30時間以上保温していませんか	しゃもじを入れたままの保温、冷えたごはんの保温やつぎたしをしていませんか	さし込みプラグをコンセントから抜いたり、停電がありませんでしたか
参照ページ	6,9	5,23	9,26	13,14,16	24,25	4,9,23,25	9,26	4,11	11,15	11	11,16	11,15	11
炊飯中にふきこぼれる、多量の蒸気がもれる	●	●	●	●	●	●	●						
炊き上がったごはんがかたい、しんが残る、やわらかい	●		●	●	●	●		●	●				●
炊き上がったごはんがこげる				●		●	●			●			
保温中のごはんが黄ばむ、におう、かたくなる	●	●			●	●	●		●	●	●	●	●

症　状	確認してください	処　置
外ぶたが開きにくい	フック部、つゆ受け部、ストッパー部や内ぶたの調圧孔に米つぶなどがつまっていませんか。	米つぶなどを取り除いてください。(☞ 4,23,24ページ)
●外ぶたが閉まりにくい(閉まらない)または、「**カチッ**」と音がしない ●内ぶたが取付けられない	内ぶたは、正しく取り付けていますか。	内ぶたを取り付けていないと、外ぶたは閉まりません。内ぶたを取り付けてください。(☞ 6,9ページ)
	内ぶたのツメが折れたり、変形していませんか。	使用しないで、お買上げの販売店にご連絡ください。(☞ 6,24ページ)

症　状	確認してください	処　置
●外ぶたが閉まりにくい（閉まらない）または、「**カチッ**」と音がしない ●内ぶたが取付けられない	フック部、つゆ受け部やストッパー部に米つぶなどが入っていませんか。	米つぶなどを取り除いてください。（☞ 23ページ）
	「炊飯/スタート」ランプが、赤色の点灯になっていませんか。	**切／とりけし** ボタンを押して炊飯を中止し、約4分間待ってから、外ぶたを閉めてください。（☞ 11ページ）
	炊飯後のご飯をほぐしてすぐでは、ありませんか。	圧力式炊飯器のため密閉度を高くしていますので、しまりにくく感じます。故障ではありません。
外ぶたから「ブーン」と音がなり続ける	炊飯中に外ぶたを開けていませんか。	**切／とりけし** ボタンを押し、ふたを閉めなおしてからもう一度メニューを確認し、炊飯してください。
操作ボタンを押しても受け付けない	差し込みプラグが、コンセントから外れていませんか。	差し込みプラグをコンセントに差し込んでください。
	内釜は、入っていますか。	内釜が入っていないと、炊飯や保温ができません。内釜を入れてください。
●お米選択がセットできない ●メニューがセットできない	メニューが「もちもち」「甘み」になっていませんか。 お米選択とメニューが対応していないとセットできません。	**13～14ページの「いろいろな炊きかた」、16ページの「炊飯コースについて（お米選択／メニュー）」**の表を確認して、正しく合わせなおしてください。
●予約（タイマー）炊飯がセットできない ●ひたし炊きがセットできない	予約時刻と現在時刻の差が、短くありませんか。	予約時刻を確認してください。（☞ 18ページ）
	内釜は、入っていますか。	内釜が入っていないと、炊飯や保温ができません。内釜を入れてください。
予約時刻どおりに炊き上がらない	現在時刻は正しくセットされていますか。	現在時刻を正しく合わせてください。（☞ 7,17ページ） 水温・室温・電圧・水かげん・お米の量によっては、予約時刻どおりに炊き上がらないことがあります。
炊飯時間が長い（短い）	お米選択・メニュー・水かげんは、間違っていませんか。	**切／とりけし** ボタンを押し、もう一度お米選択・メニュー・水かげんを確認し、設定してください。
炊飯終了音が出ない	予約炊飯終了音マーク「♪」が、表示されていませんか。	「♪」マークを消してください。（☞ 8ページ）
ラジオ、テレビに雑音が入る	炊飯器とラジオ・テレビが、近接していませんか。	距離を離す。（目安として3m以上）
●炊飯器内部から音がする ●蒸気が勢い良く出る	炊飯中の「ブーン」音は、内部にある冷却ファンの音です。故障ではありません。	
	炊飯中の「カチャカチャ」音は、圧力調整をしている音です。故障ではありません。	
	炊飯中の「プシュー」「ゴボゴボ」音とともに蒸気ガイドから蒸気が勢いよく出ますが、可変圧力による沸とうによるもので故障ではありません。	
	炊飯中や保温中に「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の火力調整によるもので故障ではありません。	
表示部にU71を表示した	内釜の外側（特に底の部分）、温度センサーの上に米つぶなどの異物が、こびりついていませんか。	異物を取り除いてから、**切／とりけし** ボタンを押すと表示が消え、通常に使えます。（☞ 23,25ページ）
	本体が充分に冷めないうちに炊飯を始めていませんか。	連続して炊飯するときは、本体を充分に冷ましてから、次の炊飯を始めてください。
表示部にU73を表示した	クリーニングの際、水を規定量入れましたか。	**切／とりけし** ボタンを押すと表示が消え、通常に使えます。（☞ 22ページ）
表示部にdryを表示した	マルチ調理の際、水を規定量入れましたか。	**切／とりけし** ボタンを押すと表示が消え、通常に使えます。（☞ 22ページ）
表示部にE○○を表示した	故障の表示です。販売店にご連絡ください。	
さし込みプラグをさし込んだとき火花が出る	本体内部の電気部品に充電するための電気が流れるためです。故障ではありません。	

アフターサービスについて

保証書（別に添付しております）

- 保証書は必ず「**お買上げ日・販売店名**」などの記入をお確かめのうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- **本体の保証期間は、お買上げ日から１年間です。**
  （消耗品は、対象外です。）
- **内なべ内面フッ素樹脂加工の保証期間は、お買上げ日から３年間です。保証期間内の交換は、内なべのみ対象となります。**
  ただし、下記の使いかたをした場合は、保証対象外です。
  ＊スプーンや食器などかたいものを入れたり、乗せたり、使った場合。
  ＊内なべのお手入れの際に、金属たわしやナイロンたわしなどを使ったり、台所用中性洗剤以外の洗剤（漂白剤やクレンザー）などを使った場合。
  ＊内なべの中で酢を使ったり、みそ汁や炊込みごはんなどを保温した場合。
  ＊内なべをガス火にかけたり、電磁調理器・電子レンジなどに使用した場合。
  ＊食器洗浄機や食器乾燥器などを使用した場合。
  ＊お買上げ後の落下や、輸送などで生じたへこみや変形がある場合、及び故意に傷つけた場合。
  ＊その他、取扱説明書・本体ラベルなどの記載事項にそわない使いかたをした場合。

修理を依頼されるときは

- **保証期間中の修理**
  保証書の記載内容により、お買上げの販売店が修理いたします。くわしくは、保証書をご覧ください。
- **保証期間が過ぎたあとの修理**
  修理により使用できる場合には、お客様のご要望により有料修理いたします。くわしくは、お買上げの販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間

当社は、このジャー炊飯器の補修用性能部品を**製造打切後、6年**保有しています。
性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

アフターサービスのお問い合わせ

修理に関するご相談ならびにご不明な点などは、お買上げの販売店、またはもよりの当社「お客さまご相談窓口」（別紙または右記）にお問い合わせください。

お客さまご相談窓口

■まずはお買上げの販売店へ…
家電商品の修理のご依頼やご相談は、お買上げの販売店へお申し出ください。
転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電商品についての全般的なご相談
＜三洋電機株式会社　お客さまセンター＞

受付時間：（365日）９：00～18：30

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は **大阪（06）-6994-9570** におかけください。
※郵便またはＦＡＸでご相談される場合
三洋電機株式会社　お客さまセンター
〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX：大阪　（06）6994-9510

家電商品の修理サービスについてのご相談
＜三洋電機サービス株式会社＞

受付時間：月曜日　～　金曜日　9：00～18：30
土曜･日曜･祝日･当社休日　9：00～17：30

修理相談窓口		
東コールセンター	関東・甲信越地区	050－3116－2222 東京（03）5302－3401
	北海道地区	050－3116－2333
	東北地区	050－3116－2444
西コールセンター	近畿・北陸・四国地区	050－3116－2555 大阪（06）4250－8400
	中部地区	050－3116－2666
	中国地区	050－3116－2777
	九州地区	050－3116－2888
沖縄地区		098－944－5018

（※）沖縄地区の受付時間：月曜日～土曜日　9:00～12:00、13:00～17:30
（日曜、祝日及び当社休日を除く）

持込み修理および部品についてのご相談
＜三洋電機サービス株式会社＞

受付時間：月曜日 ～ 土曜日　９：00～17：30
（日曜、祝日を除く）

家電商品の持込み修理および部品のご相談については、各地区拠点（サービスセンター、サービスステーション）で承っております。最寄の拠点は別記一覧もしくは弊社ホームページでご確認ください。

☆上記のお客さまご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き第三者への開示は行いません。なお、お客さまが当社にお電話でご相談、ご連絡いただいた場合には、お客さまのお申出を正確に把握し、適切に対応するために、通話内容を録音させていただくことがあります。

＜利用目的＞
お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。
なお、この目的のために三洋電機（株）および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

＜業務委託の場合＞
上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせると共に、適切な管理･監督をいたします。
個人情報のお取扱いについての詳細はホームページ http://www.sanyo.co.jp をご覧ください。

══お客さまメモ══
お買上げの際に記入しておいてください。お問い合わせなどのときに便利です。

品　　番	ECJ-IZ
お買上げ年月日	年　　月　　日
お買上げ販売店名	 電　話（　　　　　）　－

1RD6P10156600 (0705)

三洋電機株式会社
鳥取三洋電機株式会社
ホームアプライアンス事業部
〒680―8634　鳥取県鳥取市南吉方3丁目201番地